



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE**

**FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS**

# **A Extraordinária Capacidade de Perdoar: Implicações na (re)construção da Felicidade**

**João Carlos Adelina Gil**

**Orientador: Professor Doutor Luís Sérgio Gonçalves Vieira**

Faro  
2009



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE**

**FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS**

**A Extraordinária Capacidade de Perdoar: Implicações  
na (re)construção da Felicidade**

Tese para a obtenção do grau de mestre no ramo de Psicologia da  
Educação Especialização em Necessidades Educativas Especiais

João Carlos Adelina Gil

Orientador: Professor Doutor Luís Sérgio Gonçalves Vieira

Faro  
2009



*“O que poderias querer que o perdão não possa dar? Queres paz? O perdão oferece-a. Queres felicidade, uma mente serena, certeza do teu propósito e um senso de valor e de beleza que transcende o mundo? Queres atenção, segurança e o calor da protecção garantida para sempre? Queres uma quietude que não possa ser perturbada, uma gentileza que jamais possa ser ferida, um consolo profundo e duradouro e um descanso tão perfeito que jamais possa ser transtornado? O perdão oferece-te isto, e mais. (...) o que poderias querer que o perdão não possa dar? Que outras dádivas além destas são dignas de serem buscadas? Que valor imaginário, que efeito trivial, que promessa fugaz que nunca será cumprida pode conter mais esperança do que aquilo que o perdão traz? Porque buscarias uma outra resposta, além da resposta que responde a tudo? Eis aqui a resposta perfeita, dada a perguntas imperfeitas, a pedidos sem significado, à pouca disponibilidade para ouvir, a menos da metade do zelo que poderias dar e a uma confiança parcial. Eis aqui a resposta! Preferirias ficar do lado de fora, quando o céu inteiro espera por ti do lado de dentro? Perdoa e sê perdoado. Como dás, assim receberás. Abre os teus olhos hoje, e olha para um mundo feliz, em segurança e em paz. O perdão é o meio pelo qual ele vem a tomar o lugar do inferno. Na quietude, ele surge para saudar os teus olhos abertos e encher o teu coração de profunda tranquilidade, à medida que verdades antigas, eternamente recém-nascidas surgem na tua consciência. O que vais lembrar nesse momento nunca poderá ser descrito. No entanto, o teu perdão oferece-te isto.”*

*A Course in Miracles L-Pl.122.1-2:1*

João Carlos Adelina Gil

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Orientador: Professor Doutor Luís Sérgio Gonçalves Vieira

Título da Tese: A Extraordinária Capacidade de Perdoar: Implicações na (re)construção da Felicidade.

## Resumo

Hoje, como nunca antes, as ciências humanas e sociais consubstanciam um corpo consistente e unificado de dados rigorosos que sublinham as descrições do “*florescimento humano*” (*flourishing*) de quem, surpreendentemente, optou por perdoar, não obstante a complexidade das condições, circunstâncias e situações profundamente devastadoras fizessem supor o contrário, e de quem aceitou deixar-se “tocar” pelo acto sublime de ser perdoado. Intacta na densidade do pensamento filosófico e teológico, que irrompeu ao longo da história, a *extraordinária arte de perdoar* deixou-se escapar dos seus manuais para, também, encontrar o seu devido lugar no sistema de pensamento científico, dentro de um quadro rigoroso e metodológico que configura o actual rumo tomado pelas *ciências do funcionamento humano óptimo* que consubstancia o emergente movimento da Psicologia Positiva (McCullough, 2000; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2006).

A centralidade deste trabalho inscreve a intencionalidade de analisar a relação entre o fenómeno psicológico do perdão interpessoal e as suas implicações na reconstrução da felicidade daquele cuja praticabilidade dessa “força” positiva se afigura como uma realidade possível, partindo da análise das relações entre variáveis psicológicas (traços de personalidade) e factores sociodemográficos (e.g., a idade, o género, a religiosidade e o envolvimento religioso na práxis da catequese) tanto no perdão disposicional quanto na felicidade ou bem-estar subjectivo e, ainda, na influência que estes dois constructos exercem entre si.

Justamente porque uma *Psicologia do Perdão* encontra não somente a sua raiz no horizonte da Psicologia das Relações Interpessoais mas, na sua inevitabilidade, apela a uma dimensão tanto teológica e espiritual quanto psicossocial (McCullough, 2000, 2001; McCullough *et al.*, 1997, 1998, 2001; McCullough & Worthington, 1999),

posicionamos o estudo numa amostra que, por um lado, consubstancia uma forte componente interpessoal na sua profissionalidade (um contexto educativo, um contexto de profissões de ajuda do domínio da saúde e um contexto administrativo) e, por outro lado, inscreve participantes portadores de uma religiosidade que se exprime por um forte envolvimento religioso na práxis da catequese.

Foram inquiridos 158 participantes dos três contextos que consubstanciam a amostra global. Para a avaliação das variáveis em estudo que influem na relação entre a “força” do perdão e a felicidade, utilizamos a Escala unifactorial sobre a *disposição para o perdão interpessoal* (Barros, 2002, 2004), a Escala sobre a *propensão para o perdão* (Mullet, *et al.*, 2003), o Inventário de Personalidade – NEO-FFI (Costa & McCrae, 1992; Lima & Simões, 2002; Simões *et al.*, 2001), a Escala de satisfação com a Vida (Diener *et al.*, 1985; Simões, 1992) e as Escalas da Afectividade Positiva e da Afectividade Negativa (Watson, Clark, & Tellegen, 1988; Simões, 1993).

Se, por um lado, os resultados obtidos sugerem que a “força” do perdão está não apenas positivamente associada com a religiosidade e o envolvimento religioso dos sujeitos mas que, encontra uma maior dependência com os traços de personalidade comparativamente aos factores sociodemográficos, por outro lado, apontam que o perdão disposicional é uma variável preditora na felicidade ou bem-estar subjectivo dos participantes.

Estes resultados remetem para importantes implicações. A investigação sobre a temática do perdão interpessoal contribui, de forma significativa, não somente para a construção de uma *Psicologia do Perdão* no quadro global da Psicologia das Relações Interpessoais e, por extensão, da Psicologia da Educação mas, contemporaneamente, configura um processo psicológico sustentável ao *florescimento humano* e à felicidade autêntica.

Palavras-Chave: Perdão Interpessoal, Felicidade, Bem-Estar Subjectivo, Traços de Personalidade, Psicologia Positiva.

Title of the Thesis: The Extraordinary Capacity of Forgiving: Implications for the (re) construction of the Happiness.

## Abstract

Today, as never before, the human and social studies achieve a solid and unified body of rigorous data which underline the descriptions of the “*human flourishing*”, for those who surprisingly have opted to forgive, nevertheless the complexity of the conditions, circumstances and deeply devastating situations were making supposing the opposite, and for the ones who accepted to be let "touch" by the sublime act of being forgiven. Intact in the density of the philosophical and theological thought, which burst along the history, *the extraordinary art of forgiving* was missed of his manuals in order that, also, its proper place might be found in the system of scientific thought, inside a rigorous and methodological picture that shapes the current course taken for the sciences of the best human functioning that fulfills/achieves the emergent movement of the Positive Psychology (McCullough, 2000; Peterson and Seligman, 2004; Seligman, 2006).

The centrality of this work registers the intent of analysing the relation between the psychological phenomenon of the interpersonal forgiveness and its implications for the reconstruction of the happiness of the one whose practicableness of this positive "strength" seems like a possible reality, starting from the analysis of the relations between psychological variables (personality's traits) and sociodemographic factors (e.g., the age, the gender, the religiosity and the religious involvement in the praxis of the teaching of catechism) both in the disposition pardon and in the happiness or subjective well-being and, still, in the influences that these two constructs exert on each other.

Just because a *psychology of forgiveness* has not only its root in the horizon of the Psychology of the interpersonal relations but, in its inevitability, it appeals to both a theological and spiritual dimension and a psychosocial one (McCullough, 2000, 2001; McCullough et al., 1997, 1998, 2001; McCullough and Worthington, 1999), we place the study in a sample that, on the one side, reflects a strong interpersonal component in its professionalism (an educative context, a context of professions of help in the health area and an administrative context), and on the other side, and it registers participant



bearers of a religiosity that is expressed by a strong religious involvement in the praxis of the teaching of the catechism.

There were cross-examined 158 participants of three contexts that reflect the global sample. For the evaluation of the variables being studied that influence the relation between the "strength" of the forgiveness and the happiness, we use the unifactorial Scale on the *willingness for the interpersonal forgiveness* (Barros, 2002, 2004), the Scale on the *inclination for the forgiveness* (Mullet, *et al.*, 2003), the *Personality's Inventory – NEO-FFI* (Costa & McCrae, 1992; Lima & Simões, 2002; Simões *et al.*, 2001), the *Scale of satisfaction with the Life* (Diener *et al.*, 1985; Simões, 1992) and the *Scales of the Positive Affection and of the Negative Affection* (Watson, Clark, and Tellegen, 1988; Simões, 1993).

The obtained results suggest that the "strength" of the forgiveness is not only positively associated with the religiosity and the religious involvement of the subjects but that, finds a bigger dependence on the personality's aspects comparatively to the sociodemographic factors, on a side, and that the disposition forgiveness is a predictive variable in the happiness or subjective well-being of the participants.

These results send us for important implications. The investigation on the theme of the interpersonal forgiveness contributes, in the significant form, not only to the construction of a Psychology of the forgiveness in the global panorama of the Psychology of the interpersonal relations and, for extension, of the Psychology of the Education but, contemporarily, it shapes a psychological sustainable process to the human flourishing and to the Authentic Happiness.

Key words: Interpersonal forgiveness, Happiness, Subjective Well-being, Personality's Traits, Positive Psychology.

## Agradecimentos

Tudo aquilo que construí conceptualmente e, às vezes, experiencialmente, despontou de uma multiplicidade de pessoas profundamente luminosas que convertem a minha vida singular num autêntico milagre. Para elas, ergo o meu mais profundo agradecimento. Elas sabem que o perdão é, e será sempre, o meu testamento, aquela palavra com a qual gostaria de revestir os dias da minha vida. E mais, porque sabem que eu nada sei sobre o perdão, sabem também que este trabalho constitui um capítulo do meu manual de aprendizagem pessoal. E porque é, e será sempre, de extrema importância para mim, decidi configurar o perdão a partir de um enfoque científico e académico. A luz que a ciência actual verte sobre este “tesouro pessoal” e interpessoal, já é suficiente para que eu sinta que o perdão é “um caminho”, o meu, de “regresso a casa”, que pode ser seguramente percorrido por qualquer um de nós que saboreia a esplêndida aventura de existir, neste mundo que é o nosso.

Interminável afigura-se a lista de todos aqueles que directa ou indirectamente, com o seu pensamento ou com a sua extraordinária experiência, gentilmente “tocaram”, e ainda “tocam”, este projecto que, milagrosamente, tomou a configuração de um enfoque rigoroso e seguramente científico. A tarefa de colocar em luz os seus *nomes* afigura-se tanto irresistível quanto ligeiramente penosa dada a multiplicidade de “vozes” que ressoaram ao longo do tempo para que apenas uma única “voz” articulada e consistente trespassasse a dissertação da primeira à última página. Tentemos. Se, por mero acaso, algum nome parecer cair no esquecimento, o perdão terá a primeira e última palavra.

Ao Professor Doutor Luís Sérgio Gonçalves Vieira, meu orientador científico, cuja profunda sabedoria, inteligência, ‘dom de si mesmo’ e serenidade interior afiguraram-se como autênticas “fontes” de orientação e inspiração para que pudesse vir em luz, com um rosto científico, a “força” interior que configura o *leitmotiv* da minha existência. Incomensurável foi, é e será sempre a sua amizade. Espero que este trabalho possa, tanto quanto possível, pôr em luz a sua extraordinária sapiência.

Ao Professor Doutor Filipe Nave, meu colega e amigo, cujo auxílio se afigurou imprescindível quando esta jornada académica, parecia querer resvalar. Nada do que eu possa dizer é de mais para descrever o seu talento, o altruísmo e a ajuda que me prestou.

Ao Professor Doutor Barros de Oliveira, por ter feito com que o extraordinário ‘dom’ do perdão despontasse no campo da psicologia em Portugal. Quando as minhas mãos chamaram a si um dos seus livros e os olhos “beberam” o tema do perdão que ele inscreve, então, e só então, a possibilidade de, um dia, também eu escrever sobre ele, se afigurou possível. Uma alegria acrescida irrompeu, quando, com profunda sabedoria, me desafiou a não remover a dimensão espiritual profundamente indissociável da “força” interior do perdão. Espero que o presente estudo se aproxime, tanto quanto possível, da inteligência académica com que imprime o seu extraordinário trabalho.

Ao Professor Doutor Félix Neto, cujo esplêndido trabalho se afigura como um “dom” genuíno quer para a comunidade científica quer para a própria humanidade que, mais do que nunca, tem “sede” do desenvolvimento de “forças” positivas. Obrigado por ter cedido, gentilmente, a sua escala sobre a propensão para perdão, e autorizado a sua aplicabilidade neste estudo.

À avó Adelina, que já “regressou a casa” mas que, na sua jornada pelo mundo, amou-me como ninguém jamais o fez. Graças à luz que configurou a sua pessoa, descobri que o amor é a natureza e a extensão do que nós verdadeiramente somos. Nem mesmo o seu corpo, fragilizado pela doença, a impediu de revelar-me a mais bela das lições. A última: o milagre do perdão.

À deliciosa “rainha” e esposa Telma – a minha inspiração, fonte de luz e de amor na minha vida. Somente a sua luz fá-la reconhecer a luz em mim, a ela consagro este manual sobre o milagre do perdão cuja existência me possibilita remover aquilo que, por vezes, parece ocultar a natureza daquilo que nos “faz um”. A profunda grandeza da sua alma, será sempre fonte de uma incomensurável gratidão por emprendermos juntos a jornada de “regresso a casa”. Ao filho Bernardo e à filha Clarinha, cujo esplendor das suas existências ilumina profundamente a minha vida. Declarar-vos amor seria pouco, quando temos a eternidade para vivê-lo. O perdão é “o” testamento. Que poderá ser mais sublime do que “doar-vos” um segredo que permitir-vos-á “desfazer” aquilo que, por vezes, parece separar-nos da felicidade, da vida e de nós próprios? O perdão é um

tema de toda uma vida, cuja acção luminosa prometo-vos estará sempre presente na nossa eterna relação. Sem ti, “pipozinho” e “bitinha”, a minha existência perderia a noção de que a felicidade é condição natural do ser humano. A vossa existência recorda-me, com uma clareza radiante, que o “dever ser” é permanecer no amor fora do qual a ilusão se instala. À Mãe Conceição, ao Pai Vitalino, à mana Sílvia e aos seus “príncipezinhos”, por serem aqueles que me querem incondicionalmente. Obrigado por terem acreditado sempre em mim e contribuírem de muitos modos para que eu me tornasse no “ser” que estava destinado a ser. Porque aquilo que é real é eterno, e porque o amor é a única coisa real, o meu amor por cada um de vocês não poderá jamais terminar. A Chiara Lubich, cujo esplendor da sua alma e da sua vida afigura-se como uma luz para toda a humanidade. A certeza de que foi, é e será sempre um dos mais belos dons que o céu deu ao mundo, e, também, uma das mais belas almas que o mundo tornou a doar ao céu, imprimirá eternamente o coração da humanidade. Felicidade será pouco para exprimir a graça de, também eu, ser seu “filho”. A todos aqueles cujas vidas heróicas testemunharam, testemunham e testemunharão o milagre e o poder do perdão. O perdão é inevitável quando o julgamento é removido e a completa inocência, que está para além das aparências, é restaurada à visão. Um agradecimento profundo a todos aqueles que se seguem por serem autênticos milagres na minha vida: Ao meu irmão Tobé, cuja santidade arrasta os outros atrás de si; aos Focolarinos, meus irmãos, que consomem a sua alma pelo “ut omnes”; à Idalina Palma, que nos ensina que o segredo da existência e da felicidade está em “dar”; à Ema Fráguas, por ser uma “ternura”; ao meu irmão Jorge de Sousa, cuja grandeza espiritual ilumina todos aqueles que são ‘tocados’ pela sua presença; ao irmão Mario Hubert, aquele que me deu a mais bela definição sobre a “força” do perdão cujo significado daquilo que ela próprio é, permanece desconhecido no céu, justamente porque “lá” perdoar não mais vem a ser necessário; à Nélia e aos seus meninos e à minha Constança pela profunda bondade das suas almas que cobre de alegria a minha família; às minhas irmãs e amigas, Maria do Carmo e Joaquina Freitas, cuja amizade e “paciência” tocaram e tocarão a minha vida, ninguém como vocês viveu, tão de perto, o desafio desta jornada académica. Obrigado por existirem e me “perdoarem” pelas excessivas conversas sobre o perdão; à minha amiga Filomena de Matos, cuja honestidade, criatividade, inteligência, humor e amizade “encantam” os meus dias; à Conceição Farinha, uma amiga gigante, cuja bondade, com “B” grande, e altruísmo, com “A” gigante, ultrapassam a racionalidade para revelarem

apenas a maior grandeza do coração humano. Não poderei jamais agradecer-te o assombro por ter visto partir de ti os mais belos “actos de amor” pelo próximo, qualquer que ele fosse, que os meus olhos contemplaram; ao amigo André Janeiro cuja alma é tão “bondosa” para aqueles a quem ele se “entrega”, que aqueles que não o conhecem jamais poderão suspeitar; à Isabela Neves, cujo esplendor e ‘dom da sua vida’ se esconde além daquilo que os olhos podem alcançar; ao Adelino Martins por ser uma alma tão “bondosa”, à minha irmã Ana Cristina Correia por ter reconhecido que a nossa irmandade transcende o tempo e o espaço; à Obra de Maria, minha verdadeira família; a todos os enfermeiros, meus colegas, que consomem os instantes da sua vida numa tentativa sublime de “agarrar” os outros à vida. A verdadeira luz irrompe porque o fogo se consome a si mesmo. A todos aqueles, cujo meu esquecimento oculta o seu nome mas que, estão presentes em mim e nas palavras que imprimem este trabalho. Agradeço-vos por tudo.

## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	3
<b>PARTE I – ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL</b>	
<b>Capítulo 1 - A Dimensão do Perdão Interpessoal no Horizonte das Ciências Psicológicas</b>	19
1.1. O Fenómeno do Perdão no Paradigma Emergente da Psicologia Positiva	23
1.1.1. Para uma definição do campo de estudo da Psicologia Positiva	25
1.1.2. Delimitando os contornos do estudo científico do “ <i>florescimento humano</i> ”	31
1.2. Para uma Psicologia do Perdão Interpessoal	36
1.3. Para uma Definição do Constructo do Perdão	51
1.4. Constructos Relacionados com o Perdão	58
1.4.1. Do constructo do perdão e da <i>Memória</i>	60
1.4.2. Do Constructo do perdão e da <i>Justiça</i>	62
1.4.3. Do Constructo do perdão e da <i>Reconciliação</i>	65
1.5. Perspectivas Religiosas e Espirituais do Perdão	69
1.5.1. A “força” humana do perdão nas Tradições Religiosas Monoteístas	70
1.5.1.1. Tradição Religiosa Judaica	71
1.5.1.2. Tradição Religiosa Cristã	73
1.5.1.3. Tradição Religiosa Islâmica	75
1.5.2. O Perdão nas Tradições Espirituais	77
1.5.2.1. Tradição Budista	77
1.5.2.2. Tradição Hinduísta	79
1.6. Modelos Psicológicos do Perdão Interpessoal: Perspectivas de Investigação	80
1.6.1. O Modelo do Desenvolvimento Moral do Perdão	81
1.6.2. O Modelo Processual do Perdão Interpessoal	83
1.6.3. O Modelo Psicossocial do perdão interpessoal	96
1.6.4. O Modelo de Perdão na perspectiva da Psicologia da Personalidade	100
1.6.5. O Modelo Piramidal do Perdão ou O Modelo REACH	101
1.6.6. O Modelo de Perdão com sustentabilidade na Teoria Atribucional	103
1.6.7. O Modelo de Perdão com sustentabilidade na Teoria Interdependência	104
	XIV

1.6.8. O Perdão e o Modelo Marital	104
1.7. Factores que Explicam a Variabilidade da Capacidade de Perdoar	105
1.7.1. Factores Sócio-Cognitivos	106
1.7.1.1. Da Empatia	107
1.7.1.2. Das Percepções e das Atribuições	109
1.7.1.3. Da Ruminação sobre a Ofensa	110
1.7.2. Características da Transgressão	111
1.7.2.1. Do Pedido de Desculpas	111
1.7.2.2. Da Intencionalidade da Pessoa que Magoou	113
1.7.3. Factores de Relacionamento	113
1.7.4. Breve consideração sobre as três categorias de variáveis	114
1.7.5. Correlações da Personalidade com o Perdão	115
1.7.5.1. Estado de Perdão e Traço de Perdão	116
1.7.5.2. Da Dimensão da personalidade “perdoadora” e dos Constructos Disposicionais relacionados com o Perdão	117
1.7.5.3. A perdoabilidade e os “cinco grandes” factores da personalidade	119
1.7.5.4. O Traço de Perdão e os Traços Afectivos Negativos	121
1.7.5.5. Visão Global da ligação entre a Perdoabilidade e os Traços Afectivos Positivos e Negativos	124
1.7.5.6. O Traço de Religiosidade e de Espiritualidade e o Constructo do Perdão Interpessoal	126
1.8. Os Benefícios da “Força” Positiva do Perdão	135
1.8.1. A “Força Positiva” do Perdão e o Bem-Estar Psicológico	138
1.8.2. A Capacidade de Perdoar e o Bem-Estar Físico	147
1.8.3. A Capacidade de Perdoar e a Satisfação com a Vida	156
<b>Capítulo 2 - A Derradeira das Questões: A Felicidade Autêntica</b>	163
2.1. Da Emergente “resposta científica” da Psicologia Positiva: Os três caminhos que sustentam uma “vida autenticamente feliz”	169
2.1.1. Da Vida Aprazível como qualidade intrínseca da felicidade momentânea	171
2.1.1.1. As Emoções Positivas: uma extraordinária realidade “esquecida” pelo domínio científico	176
	XV

2.1.2. Da Boa Vida como expressão das Gratificações	189
2.1.2.1. As “Forças” Humanas: Os traços positivos da personalidade	192
2.1.3. A Vida com Significado	197
2.2. Para uma definição sustentável do Constructo da Felicidade	199
2.2.1. A Dimensão Emocional da Felicidade	205
2.2.2. A Dimensão Cognitiva da Felicidade	209
2.3. A Bidimensionalidade dos Enfoques Teóricos à Felicidade: As abordagens teóricas	212
2.3.1. Da “exterioridade” como raiz da Vida Feliz ou da abordagem <i>Bottom-Up</i>	213
2.3.2. Da “interioridade humana” como fonte da felicidade ou da abordagem <i>Top-Down</i>	213
2.4. Factores que configuram a variabilidade da “Vida Autenticamente Feliz”	215
2.4.1. Das Variáveis Sociodemográficas e das “Pessoas Felizes”	217
2.4.1.1. Da Variável Idade	218
2.4.2. Da Variável Género	221
2.4.3. Da Variável Saúde	222
2.4.4. Da Variável Educação	223
2.4.5. Da riqueza material e das “pessoas felizes”	224
2.4.6. Da Religiosidade e da Espiritualidade	228
2.4.7. Do Estado Civil	231
2.4.8. Breve Visão de Conjunto das Variáveis Socio-demográficas que configuram a Vida Feliz	233
2.5. Da Dimensão das Variáveis Psicológicas: Traços de Personalidade	234

## **PARTE II – CONCEPTUALIZAÇÃO DO ESTUDO EMPÍRICO: A SUBTÂNCIA DA INVESTIGAÇÃO**

<b>Capítulo 3 - Considerações Metodológicas</b>	245
3.1. Para uma Formulação da Problemática de Investigação	245
3.2. Objectivos e Hipóteses de Investigação	252
3.3. Características Gerais da Amostra	254
3.4. Desenho de Investigação	262
3.5. Variáveis de Estudo	262



3.6. Instrumentos de Pesquisa	263
3.6.1. Questionário de dados sociodemográficos	263
3.6.2. Do Perdão Interpessoal Disposicional ou da Perdoabilidade	264
3.6.2.1. Escala sobre a <i>disposição para o Perdão Interpessoal</i> (DPI)	264
3.6.2.2. Escala da <i>Propensão para o Perdão</i>	264
3.6.3. Da Felicidade ou do Bem-Estar Subjectivo	265
3.6.3.1. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)	266
3.6.3.2. Escala de Afectividade Positiva e Afectividade Negativa (PANAS)	266
3.6.4. Inventário de Personalidade – NEO-FFI	267
3.7. Procedimento	269
 <b>Capítulo 4 - Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados</b>	 273
4.1. Estatística Bivariada	276
4.1.1. Diferenças entre subamostras nas dimensões ou traços de personalidade	276
4.1.2. Diferenças entre subamostras nas medidas das variáveis do perdão <i>traço ou disposicional</i>	287
4.1.3. Diferenças entre as subamostras nas medidas das variáveis da felicidade ou bem-estar subjectivo	301
4.2. Relações entre as medidas	310
4.2.1. As dimensões da personalidade e as associações com as medidas do perdão traço e da felicidade	310
4.2.2. As associações entre as medidas do traço de perdão	316
4.2.3. O perdão disposicional e as associações com as medidas da felicidade	316
4.2.4. As associações entre as medidas da felicidade	318
4.3. Estatísticas Multivariadas	319
4.3.1. Contributos das variáveis dos traços de personalidade e das sociodemográficas para as diferentes medidas do perdão disposicional	321
4.3.2. Discussão das principais conclusões da regressão hierárquica para o perdão disposicional	330
4.3.3. Contributos das variáveis dos traços de personalidade, do perdão interpessoal disposicional e sociodemográficas para cada dimensão da felicidade ou BES	333
4.3.4. Discussão das principais conclusões da regressão hierárquica para a felicidade	344
 <b>CONCLUSÕES e IMPLICAÇÕES</b>	 349

<b>Bibliografia</b>	361
Anexos	383

## Índice de Figuras

<b>Figura 1.1</b>	Esquema Conceptual da Problemática de Investigação	253
-------------------	--	-----

## Índice de Quadros

<b>Quadro 3.1.</b>	Distribuição da amostra em 3 subamostras em função da Área de Actividade Profissional e do Envolvimento Religioso	258
<b>Quadro 3.2.</b>	Distribuição das subamostras em função de uma situação de perdão interpessoal no passado recente em função da Área Profissional	260
<b>Quadro 4.1.</b>	Estatística descritiva dos resultados na amostra obtidos nas diversas medidas	274
<b>Quadro 4.2.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas das dimensões da personalidade em função do género	277
<b>Quadro 4.3.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas das dimensões da personalidade em função da área de actividade profissional	280
<b>Quadro 4.4.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados obtidos nas dimensões da personalidade em função do envolvimento religioso na catequese	282
<b>Quadro 4.5.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados obtidos nas medidas dos traços de personalidade em função de uma situação de perdão interpessoal no passado recente	284

<b>Quadro 4.6.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas das dimensões da personalidade em função do contexto de situação de perdão interpessoal	286
<b>Quadro 4.7.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados e t-Student nas medidas do perdão disposicional em função do género	288
<b>Quadro 4.8.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas do perdão disposicional em função da área de actividade profissional	292
<b>Quadro 4.9.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas de perdão disposicional em função do envolvimento religioso na práxis da catequese	295
<b>Quadro 4.10.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas do perdão disposicional em função de uma situação de perdão no passado recente	298
<b>Quadro 4.11.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas do perdão disposicional em função do contexto interpessoal de uma situação de perdão no passado recente	300
<b>Quadro 4.12.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados e t-Student nas medidas da felicidade por género	301
<b>Quadro 4.13.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas da felicidade, em função da área de actividade profissional	304
<b>Quadro 4.14.</b>	Médias e desvios-padrão e t-Student dos resultados nas medidas da felicidade em função da praxis catequética	305
<b>Quadro 4.15.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas da felicidade em função de uma situação de perdão no passado recente	306
<b>Quadro 4.16.</b>	Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas da felicidade em função do contexto interpessoal de uma situação de perdão no passado recente	308
<b>Quadro 4.17.</b>	Matriz das Intercorrelações entre as diferentes variáveis	313
<b>Quadro 4.18.</b>	Síntese de regressão hierárquica para a variável dependente DPI	322

<b>Quadro 4.19.</b>	Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente DPI	323
<b>Quadro 4.20.</b>	Síntese de regressão hierárquica para a variável dependente factor B da medida Propensão para o Perdão	324
<b>Quadro 4.21.</b>	Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente factor B da medida Propensão para o Perdão	326
<b>Quadro 4.22.</b>	Síntese de regressão hierárquica para a variável dependente factor C da medida Propensão para o Perdão	326
<b>Quadro 4.23.</b>	Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente factor C da medida Propensão para o Perdão	327
<b>Quadro 4.24.</b>	Síntese de regressão hierárquica para a variável dependente factor FR da medida Propensão para o Perdão	328
<b>Quadro 4.25.</b>	Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente factor FR da medida Propensão para o Perdão	329
<b>Quadro 4.26.</b>	Síntese da regressão hierárquica para a variável dependente SWLS	334
<b>Quadro 4.27.</b>	Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente SWLS	335
<b>Quadro 4.28.</b>	Síntese da regressão hierárquica para a variável dependente PA	337
<b>Quadro 4.29.</b>	Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente PA	338
<b>Quadro 4.30.</b>	Síntese da regressão hierárquica para a variável dependente NA	339
<b>Quadro 4.31.</b>	Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente NA	340
<b>Quadro 4.32.</b>	Síntese da regressão hierárquica para a variável zBES	342
<b>Quadro 4.33.</b>	Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente zBES	343



## INTRODUÇÃO



---

## INTRODUÇÃO

Uma Questão sublime, que se afigura tanto simples quanto incomensurável naquilo que de mais profundo encerra e, ainda, na originalidade da direcção para a qual aponta, parece encontrar-se “algures” no âmago da raiz primária que, nos últimos vinte anos, tem suscitado o “despertar” de uma realidade à muito esquecida no pensamento e na praxis das ciências psicológicas contemporâneas: o extraordinário fenómeno psicológico do *perdão interpessoal*.

A correcção da perspectiva que esta questão original promete, por instantes, parece ser susceptível de suspender a maioria dos sofrimentos e da ausência de paz interior que, através dos capítulos que configuram a história da humanidade neste mundo, têm assaltado a interioridade humana, “abrindo” diante daquele cujo sofrimento parece ser a única voz, um horizonte de liberdade renovada em que, se a felicidade não é imediata, pelo menos a paz e a serenidade interior parece ser inevitável (Luskin, 2002). Eis duas das formas singulares com as quais os estudos científicos têm esculpido a questão e que tecem um forte apelo à interioridade humana: *De todas as possibilidades para suavizar ou, até mesmo, transcender o sofrimento interior, já consideramos a simples hipótese de perdoar?* (Enright, 2006; Casarjian, 2005). *O que é que nos impede de sermos “pessoas felizes” no momento presente senão a profunda resistência a libertarmo-nos do passado, perdando-o?* (Luskin, 2002; Seligman, 2006).

Profundamente iluminada pelo efeito libertador que a extraordinária “força” humana positiva do perdão exerce naquele que perdoa, surpreendentemente as ciências psicológicas contemporâneas, com um “olhar” mais acentuado por parte da Psicologia Positiva, tomaram-na como um elemento ou dimensão para a qual não ousam mais desviar a sua atenção, conferindo a esta poderosa “força interior” a susceptibilidade de perspectivar o sofrimento, a magoa, a culpabilidade e o desespero humano, a partir de um outro enfoque, tanto sensível quanto libertador, e transcender aquilo que retirara o gozo, o contentamento, a plenitude, a alegria, a paz interior e o sentido da própria vida que nos cabe experimentar.



Intacta na densidade do pensamento filosófico e teológico, que irrompeu consistentemente ao longo da história, *a extraordinária arte de perdoar* deixou-se escapar dos seus manuais para, também, encontrar o seu devido lugar no sistema de pensamento científico, dentro de um quadro rigoroso e metodológico, que forma, a partir de dentro, o actual rumo tomado pelas *ciências do funcionamento humano óptimo* (Enright, 2006; McCullough, 2000; Peterson & Seligman, 2004).

Afigurando-se como uma realidade surpreendente, embora há muito profundamente desejada, à configuração secular tecida pelo pensamento filosófico e teológico do acto de perdoar a alteridade como *a arte de perdoar* (Monborquette, 2004), é-lhe acrescentada uma configuração de caris científico: na sua realidade mais profunda, o perdão constitui um *extraordinário fenómeno psicossocial* (McCullough & Worthington, 1999), assumindo, no horizonte “aberto” pela Psicologia Positiva, um “lugar privilegiado” na constelação das *emoções positivas* e das “*forças*” humanas (Barros, 2002, 2004; McCullough, 2000; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2006).

Hoje, como nunca antes, as ciências humanas e sociais inscrevem um corpo consistente e unificado de dados rigorosos que sublinham as descrições do *florescimento humano* de quem optou por perdoar, não obstante a complexidade das condições, circunstâncias e situações profundamente devastadoras fizessem supor o contrário, e de quem aceitou deixar-se tocar pelo acto sublime de ser perdoado. Justamente porque o perdão configura uma “força” interior, tem substancialmente o poder de converter a esmagadora devastação interior humana em horizontes de esperança e serenidade (Enright, 2006) e de satisfação com a vida (Seligman, 2006).

Num passado, ainda muito recente, as ciências psicológicas moveram-se na intencionalidade de proceder ao desenvolvimento de estudos que emergiram da sua profunda compreensão do funcionamento negativo da personalidade humana ou, por outras palavras, a partir das emoções negativas (e.g., depressão, desanimo, ansiedade, solidão, ira, agressividade, culpa, timidez), removendo, por assim dizer, as emoções positivas (e.g., bem-estar, satisfação com a vida, alegria, felicidade, optimismo, esperança, sabedoria, amor, perdão) (Barros, 2004; Seligman, 2006). Contemporaneamente, “este processo obteve-se a um preço elevado. (...), o alívio dos

estados que fazem com que a vida se torne espantosa relegou para um segundo plano o desenvolvimento dos estados que façam com que valha a pena viver” (Seligman, 2006, pp.11).

Impõe-se, inevitavelmente, a questão: a que é que se deve a orientação particular que impregnou e orientou a construção da sua análise até há bem pouco tempo?. Uma luz: “muitas foram, provavelmente, as razões que contribuíram para o descurar das emoções positivas. Efectivamente, desde o início da humanidade que parece ter existido da parte do homem uma clara tendência para se preocupar, investigar e analisar o que aflige e dificulta o seu bem-estar, até porque as emoções positivas não pareciam muito fáceis de estudar, pelo facto de se apresentarem relativamente indiferenciadas”. (Martins, 2005, pp.2-3).

Não obstante, as pessoas estão impregnadas por um “algo mais” que a mera correcção das suas debilidades. Uma desejabilidade que parece afigurar-se como ontológica imprime a interioridade humana, a que a vida singular e única, que é a sua, seja portadora de sentido e não apenas a remoção de tudo aquilo que constitui as suas perturbações. Dentro de si, aspiram a uma extraordinária modalidade de serem mais felizes na vida e não apenas sobre a forma de se sentirem menos “afortunadas”, por assim dizer (Seligman, 2006, pp.11). Nesta lógica, se até agora a preocupação e a concentração dos psicólogos encontraram na remediação ou na reparação dos danos psíquicos sofridos pelo sujeito humano o seu objecto de estudo, na actualidade começou a despertar consistentemente uma investigação, marcada pela análise das emoções positivas, das “forças” e das virtudes humanas e da surpreendente acção que estas imprimem na interioridade humana, na intencionalidade de contribuir para o seu desenvolvimento e, por conseguinte, potenciá-las procurando uma autêntica ciência da fortaleza e da felicidade (Barros, 2004; Seligman, 2006).

Paralelamente, à tendência humana histórica no enfoque das emoções negativas, o sujeito vive e consome os dias, da sua existência neste mundo, numa procura contínua de superação das vulnerabilidades, das adversidades e dos conflitos interpessoais que irrompem no seio de uma interpessoalidade marcada por profundas complexidades directamente relacionadas com as suas aceleradas mudanças. É no seio desta tendência

permanente em fazer frente às contingências e desafios relacionais que se impõem diante da pessoalidade humana que, urge activar, cultivar e potenciar essas “forças” e emoções positivas. A esta luz, Seligman (2006, pp.11) sustenta que “ as emoções positivas como a segurança, a esperança e a confiança são-nos mais úteis nos momentos no qual a vida é fácil. (...) nos momentos difíceis a compreensão e o alívio do sofrimento estão acima da compreensão e do desenvolvimento da felicidade? Penso que não”.

Impondo-se, surpreendentemente, no firmamento das ciências psicológicas, esta nova corrente que se afigura como uma realidade abissal, justamente porque se move na intencionalidade de *conhecer e compreender* os *factores* e os *processos* que estão na raiz da felicidade humana, colocou em evidencia uma constelação de estados emocionais positivos e de “forças” humanas, por assim dizer, no seio das quais repousa firmemente o *perdão interpessoal* susceptível de permitir que a pessoalidade humana resista às vulnerabilidades interpessoais e, contemporaneamente, de torná-la mais resistente ao *mal-estar emotivo*, capacitando-a para conduzir uma vida mais feliz. Partindo desta raiz, “(...) certas emoções positivas (como o perdão, a alegria, o interesse, o contentamento, o orgulho, o amor) procuram “alargar” a repertório do pensamento e da sua acção e “construir” os recursos pessoais de resistência ou resiliência a todos os níveis.”(Barros, 2004, pp.10).

Afigurando-se como uma extraordinária realidade, recentemente descoberta no firmamento das ciências psicológicas, as emoções positivas podem centrar-se no passado, no presente e no futuro. Se o optimismo e a fé, por exemplo, imprimem uma relação com o futuro, e a alegria, o prazer e a fluidez (*flow*) configuram aquilo a que, no presente, nos referimos como estados de felicidade, o perdão, ao lado da serenidade e da realização pessoal, desponta como uma emoção positiva cujo passado representa o “tempo” do seu enfoque (Seligman, 2006). Podendo, no entanto, não encontrar uma relação consistente entre si, estes estados emocionais positivos podem conduzir-nos, em separado, à experiência genuína da felicidade (Seligman, 2006).

A substância que configura o que se sente em relação ao passado (e.g., insatisfação ou amargura) encerra uma clara dependência directa com as recordações de

que dele se é portador. Afigurando-se como *matéria-prima* na construção de uma avaliação negativa daquilo que foi a vida, os pensamentos negativos, intensos e frequentes, bloqueiam as emoções de felicidade e de satisfação impedindo a serenidade e a paz (Seligman, 2006). No entanto, profundamente sustentada no rigor científico, a Psicologia Positiva parece verter-nos a solução: “as tentativas explícitas de eliminar os pensamentos fracassam e aumentam a probabilidade de imaginar o objecto que se deseja anular (...). Isto faz com que o perdão, que deixa intacto a recordação, porém elimina e inclusive transforma a dor associada a ela, seja a única estratégia viável para abordar a história a partir de uma outra perspectiva”.(Seligman, 2006, pp.112).

Mas há ainda uma outra questão, talvez *a mais importante de todas as questões* que, justamente porque parece sustentar todas as questões periféricas, por assim dizer, afigura-se como “*a*” *derradeira das questões* alguma vez formuladas e perseguidas pela interioridade humana desde o despontar da humanidade, cujo sentido e importância suscitou finalmente um interesse irresistível por parte da psicologia científica académica contemporânea (Vieira, 2007). De facto, a par do estudo do fenómeno psicológico do perdão, a análise da felicidade configura-se como a *pedra de toque* e a meta para a qual convergem todos os estudos erguidos no emergente campo erguido pela Psicologia Positiva (Seligman, 2006).

Indissociável da própria pessoa cuja presença perene parece fazer-se adivinhar, um olhar atento consegue, inevitavelmente, entrevê-la. Se pudéssemos exprimir em toda a sua magnitude “essa” derradeira aspiração humana que a perspicácia, adivinhando-a, consegue revelá-la, configurando-a como a matriz que sustenta toda e qualquer “força” humana positiva (Seligman, 2006) que nos projecta à transcendência das vulnerabilidades, impedindo de sucumbirmos, então, bastaria apenas uma única declaração, vértice e síntese de todos os desejos: *aspiramos a felicidade autêntica*.

Em nenhuma outra dimensão humana a “resposta” à questão da felicidade é procurada com mais esperança e ardor e desfeita com mais consistência do que numa *relação interpessoal* (Prather, 2008). “Fonte” de uma alegria que se afigura tanto arrebatadora quanto frágil, desponta no entanto, e invariavelmente, no seu âmago momentos de profunda vulnerabilidade cuja felicidade nela procurada e revelada parece

diluir-se para “dar espaço” a uma outra configuração, devastadora na sua linguagem emocional, cognitiva e comportamental, convertendo-se, assim, numa “fonte” esmagadora donde brota a complexidade dos sofrimentos que nos assolam. De todos os vocábulos, por assim dizer, que decorrem das vulnerabilidades interpessoais, o *ressentimento* desponta como o primado dos obstáculos à realização da “vida genuinamente feliz” (Corcuera, 2006). Importa, no entanto, sublinhar que o meio para corrigir o problema do ressentimento é o perdão, um dos recursos mais importantes para alcançar a felicidade, justamente porque pode resolver a fundo o principal obstáculo: a esmagadora realidade do ressentimento (Corcuera, 2006).

Justamente porque as relações interpessoais configuram uma realidade ontológica da própria pessoa, a *extraordinária capacidade de perdoar* consubstancia uma “força” interior positiva, a partir dos efeitos benéficos que produz, isto é, exprime a susceptibilidade de reconstruir a felicidade (Casarjian, 2005; Enright, 2006; Luskin, 2002; Monbourquette, 2004).

Surpreendentemente, a acção que o perdão imprime parece mover-se em dois sentidos: liberta a alteridade ofensora da culpabilidade por ter agido ou não de uma determinada maneira esperada ou não esperada (Luskin, 2002); liberta a interioridade daquele que perdoa da linguagem do ressentimento, da angústia e da mágoa (Barros, 2004; Casarjian, 2005; Luskin, 2002; Monbourquette, 2004; McCullough, 2000; McCullough, *et al.*, 2001; Seligman, 2006; Subkoviak et al., 1995), (re) construindo, assim, uma perspectiva que, porque apela ao *florescimento humano*, apela ao retorno de uma avaliação positiva para com a própria vida (Seligman, 2006). Porque a avaliação positiva que a singularidade do sujeito tece sobre a sua vida e os estados emocionais positivos que experimenta configuram a sua felicidade autêntica (Vieira, 2007), que encontra na dimensão interpessoal humana uma das suas raízes (Corcuera, 2006; Seligman, 2006; Vieira, 2007), o perdão possibilitando a reconstrução do relacionamento é susceptível de reconstruir a felicidade dos sujeitos (Luskin, 2002). Imersos nesta perspectiva, podemos, desde já, vislumbrar – mesmo se perifericamente - o irromper da existência das profundas implicações que o perdão é susceptível de

exercer na multidimensionalidade – cognitiva e afectiva - que inscreve as componentes do constructo da felicidade ou do bem-estar subjectivo.

Decorrente desta lógica, irrompe, na sua inevitabilidade, a exigência de tecer, desde já, uma definição consistente que exprima o significado científico de ambos os constructos. Se, na sua realidade, o perdão é concebido e interpretado como a capacidade de transcender a mágoa, o ressentimento ou a vingança que o ofensor merecia, por meio da compaixão ou da benevolência (North, 1998) e se, na sua essência, “forgiveness also has been associated with better psychological well-being, operationalized as high positive emotion, low negative emotion, high satisfaction with life, and low self-report physical health symptoms” (Bono *et al.*, 2006, pp.3), o constructo do bem-estar subjectivo configura “a avaliação que as pessoas fazem da sua própria vida, quer em termos de satisfação com a vida (aspecto cognitivo), quer em termos das suas reacções emocionais positivas e negativas (aspecto afectivo)” (Simões *et al.*, 2001, pp.302). Partindo desta raiz que se afigura como ‘pano de fundo’ do estudo, tanto emergente quanto consistente, do fenómeno psicológico do perdão interpessoal como um recurso do *florescimento humano genuíno* no horizonte das ciências psicológicas mundiais, cuja originalidade, a par do estudo das emoções e das “forças” humanas positivas, começa a imprimir os estudos desenvolvidos na comunidade psicológica portuguesa, irrompe a presente pesquisa na intencionalidade de compreender a seguinte problemática: *Que relação existirá entre a capacidade de perdoar e a felicidade sustentável daquele que perdoa? e, como é que o perdão contribui para a (re)construção da vida feliz?*. Porque o horizonte relacional configura uma raiz de elevados níveis de felicidade (Seligman, 2006; Vieira, 2007), será que na praticabilidade de perdoar o outro não se ‘esconderá’, por assim dizer, a desejabilidade de erguer, uma vez mais, uma base sustentável a partir da qual construiremos a felicidade? Por outras palavras, será que a prática do perdão no “espaço” interpessoal, uma vez possibilitando a “libertação” dos estados emocionais negativos naquele que a exerce, esconderá uma das modalidades de querermos ‘recuperar’ a felicidade? Nesta luz, e porque o perdão e a felicidade configuram fenómenos psicológicos que atravessam, por assim dizer, a centralidade de todas as realidades humanas, na intencionalidade de posicionarmos, desde já, o nosso estudo desponta uma premissa que

se afigura tanto crucial quanto inevitável: se a relação interpessoal constitui uma dimensão intrínseca à própria condição existencial da singularidade de qualquer indivíduo, *o que dizer daquelas profissões cuja matriz substancial que as configura recai precisamente neste elemento constitutivo, isto é, encontra no relacionamento interpessoal a própria raiz da sua existência e a próprio “espaço” do seu enfoque e do seu agir técnico e humano?*. Justamente, porque as profissões do domínio dos *Contextos Educativos* (e.g., professores) e as *Profissões de Ajuda* do domínio da saúde (e.g., enfermagem) se afiguram como um claro exemplo da dimensão relacional humana tornada profissão, por assim dizer, despontaram como um horizonte surpreendente no âmago do qual posicionamos o enfoque do nosso estudo sobre a extraordinária *capacidade de perdoar* no “espaço” interpessoal e nas implicações que essa “força” interior positiva exerce na reconstrução da *felicidade* dos elementos profissionais que as inscrevem ou compõem, justamente porque a dimensão relacional, na sua substancialidade, configura um forte componente do agir dessas profissões. Na sua realidade mais profunda, a indissociabilidade entre o *Perdão* e a *Educação*, e a sua importância como objecto do próprio acto educativo, é actualmente defendida por autores portugueses no domínio da Psicologia da Educação. Surpreendentemente, Barros (2004) coloca em evidência a profunda exigência de conferirmos ao perdão a sua importância pedagógica ou a necessidade do “despertar” de uma autêntica *pedagogia do perdão* nos contextos educativos.

Profundamente consubstanciada nestes constructos e no emergente horizonte “aberto” pela Psicologia Positiva, a presente investigação move-se na intencionalidade de analisar a relação entre o fenómeno psicológico do perdão interpessoal e a (re)construção da felicidade daquele que perdoa. Inscrevendo, na sua essencialidade, duas partes, a primeira configurando o *Enquadramento Conceptual*, colocará em luz, na centralidade de dois capítulos, a sustentabilidade teórica que, nos últimos quinze anos, tem despontado no pensamento das ciências psicológicas, tanto sobre a extraordinária capacidade de perdoar quanto sobre a felicidade humana. A segunda parte irrompe como expressão da *Conceptualização do Estudo Empírico* encerrando na sua substancialidade três capítulos, tanto sobre o processo metodológico e a apresentação, análise e discussão dos resultados quanto sobre as suas conclusões.

Imersos neste enfoque estrutural sublinha-se que, o âmago da primeira parte, consubstancia dois capítulos que vertem luz sobre os dois fenómenos em estudo. Afigurando-se como um constructo inexplorado no domínio dos estudos psicológicos em Portugal, *A Dimensão do Perdão Interpessoal no Horizonte das Ciências Psicológicas*, configura-se na sua essencialidade como o capítulo primeiro, no seio do qual proceder-se-á a uma multiplicidade de abordagens, a saber: tecer-se-á uma *definição do campo de estudo da psicologia positiva*, delimitando os contornos do estudo científico do *florescimento humano*; colocar-se-á em evidência a *Psicologia do Perdão* que, nos últimos quinze anos, “despertou”, por assim dizer, na centralidade das ciências psicológicas; penetrar-se-á na compreensão do *constructo científico do perdão e dos constructos a ele relacionados*; verter-se-á luz sobre *as perspectivas religiosas e espirituais do perdão*, inscrevendo o lugar que o constructo ocupa, desde a aurora da humanidade, no pensamento e na práxis das grandes tradições religiosas monoteístas e nas tradições espirituais budistas e hinduístas; sublinhar-se-á *os modelos psicológicos do perdão interpessoal* que emergiram a partir do enfoque tecido pela multiplicidade das perspectivas de investigação; colocar-se-á em evidência *os factores que configuram a variabilidade da “força” interior do perdão* e, ainda, *a dimensão dos benefícios da praticabilidade do perdão*. Num segundo momento, que assume a configuração do capítulo segundo, penetrar-se-á na *análise do fenómeno psicológico da felicidade humana*, tecendo as considerações sobre os “três caminhos”, por assim dizer, *que sustentam a “Vida Feliz”*, erguidos nos últimos dez anos pela Psicologia Positiva, cuja substância inscreve *a realidade das emoções positivas e dos traços positivos de personalidade ou “forças” humanas*. Partindo desta luz, num segundo momento, colocar-se-á em evidência *uma definição sustentável do constructo do bem-estar subjectivo ou da felicidade*, sublinhando a dimensão cognitiva e afectiva que o inscreve e as abordagens teóricas que sobre ele se têm tecido e, contemporaneamente, os factores que estão na raiz da variabilidade de uma “vida autenticamente feliz”, isto é, a relação entre as variáveis sociodemográficas, a dimensão da personalidade e as “pessoas felizes”.

Por último, na centralidade da segunda parte da dissertação, que se afigura como a *conceptualização do estudo empírico*, e na sequência de se delimitar a problemática e



---

os objectivos que a sustentam, evidenciar-se-á as considerações metodológicas, a substância do estudo, os procedimentos metodológicos adoptados, a selecção dos instrumentos e da amostra, no seio da qual posicionamos a pesquisa, e as questões relacionadas com o tratamento e análise dos resultados. Perseguindo ainda este enfoque, num quarto capítulo, verter-se-á luz sobre a apresentação, a análise e a discussão dos resultados e, conseqüentemente, sobre as conclusões que despontaram.

Afigurando-se como uma extraordinária forma de “olhar” para tudo aquilo que experimentamos nos relacionamentos interpessoais e na vida singular que é a nossa, o despontar de *uma psicologia do perdão*, no quadro global das pesquisas empreendidas a nível planetário, surge como uma extraordinária “resposta” a *uma psicologia das relações interpessoais*, tornando-a tanto profunda e consistente quanto genuinamente “positiva”. A construção desta dissertação não poderá senão configurar-se como um “pequeno” vislumbre sobre aquilo que começou surpreendentemente a irromper no domínio das ciências psicológicas mundiais.



## **PARTE I - ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL**

### **Capítulo 1**

A Dimensão do Perdão Interpessoal no Horizonte das Ciências Psicológicas

### **Capítulo 2**

A Derradeira das Questões: A Felicidade Autêntica



## **Capítulo 1**

### **A Dimensão do Perdão Interpessoal no Horizonte das Ciências Psicológicas**

- 1.1. O Fenómeno do Perdão no Paradigma Emergente da Psicologia Positiva
- 1.2. Para uma Psicologia do Perdão Interpessoal
- 1.3. Para uma Definição do Constructo do Perdão
- 1.4. Constructos Relacionados com o Perdão
- 1.5. Perspectivas Religiosas e Espirituais do Perdão
- 1.6. Modelos Psicológicos do Perdão Interpessoal: Perspectivas de Investigação
- 1.7. Factores que explicam a variabilidade da Capacidade de Perdoar
- 1.8. Os Benefícios da “Força” Positiva do Perdão

- 1.1. O Fenómeno do Perdão no Paradigma Emergente da Psicologia Positiva
  - 1.1.1. Para uma definição do campo de estudo da Psicologia Positiva
  - 1.1.2. Delimitando os contornos do estudo científico do “*florescimento humano*”
- 1.2. Para uma Psicologia do Perdão Interpessoal
- 1.3. Para uma Definição do Constructo do Perdão
- 1.4. Constructos Relacionados com o Perdão
  - 1.4.1. Do constructo do perdão e da *Memória*
  - 1.4.2. Do constructo do perdão e da *Justiça*
  - 1.4.3. Do constructo do perdão e da *Reconciliação*
- 1.5. Perspectivas Religiosas e Espirituais do Perdão
  - 1.5.1. A “força” humana do perdão nas Tradições Religiosas Monoteístas
    - 1.5.1.1. Tradição Religiosa Judaica
    - 1.5.1.2. Tradição Religiosa Cristã
    - 1.5.1.3. Tradição Religiosa Islâmica
  - 1.5.2. O Perdão nas Tradições Espirituais
    - 1.5.2.1. A Tradição Budista
    - 1.5.2.2. A Tradição Hinduísta
- 1.6. Modelos Psicológicos do Perdão Interpessoal: Perspectivas de Investigação
  - 1.6.1. O Modelo do Desenvolvimento Moral do Perdão
  - 1.6.2. O Modelo Processual do Perdão Interpessoal
  - 1.6.3. O Modelo Psicossocial do Perdão Interpessoal
  - 1.6.4. O Modelo de Perdão na perspectiva da Psicologia da Personalidade
  - 1.6.5. O Modelo Piramidal do Perdão ou O Modelo REACH
  - 1.6.6. O Modelo de Perdão com sustentabilidade na Teoria Atribucional
  - 1.6.7. O Modelo de Perdão com sustentabilidade na Teoria da Interdependência
  - 1.6.8. O Perdão e o Modelo Marital
- 1.7. Factores que Explicam a Variabilidade da Capacidade de Perdoar
  - 1.7.1. Factores sócio-cognitivos
    - 1.7.1.1. Da empatia
    - 1.7.1.2. Das percepções e das atribuições

- 1.7.1.3. Da ruminação sobre a ofensa
- 1.7.2. Características da transgressão
  - 1.7.2.1. Do pedido de desculpas
  - 1.7.2.2. Da intencionalidade da pessoa que magoou
- 1.7.3. Factores de relacionamento
- 1.7.4. Breve consideração sobre as três categorias de variáveis
- 1.7.5. Correlações da Personalidade com o Perdão
  - 1.7.5.1. Estado de Perdão vs Traço de Perdão
  - 1.7.5.2. Da dimensão da personalidade “perdoadora” e dos constructos disposicionais relacionados com o perdão
  - 1.7.5.3. A Perdoabilidade e os “cinco grandes” factores da personalidade
  - 1.7.5.4. O Traço de Perdão e os Traços Afectivos Negativos
  - 1.7.5.5. Visão global da ligação entre a Perdoabilidade e os Traços Afectivos Positivos e Negativos
  - 1.7.5.6. O Traço de Religiosidade e de Espiritualidade e o constructo do Perdão Interpessoal
- 1.8. Os Benefícios da “Força” Positiva do Perdão
  - 1.8.1. A “Força” Positiva do Perdão e o Bem-Estar Psicológico
  - 1.8.2. A Capacidade de Perdoar e o Bem-Estar Físico
  - 1.8.3. A Capacidade de Perdoar e a Satisfação com a Vida





## Capítulo 1

### A Dimensão do Perdão Interpessoal no Horizonte das Ciências Psicológicas

Se o perdão, na sua essencialidade, desde sempre assumiu a sua centralidade no pensamento filosófico e teológico no domínio das tradições monoteístas (Enright, Gassin & Wu, 1992; McCullough, Sandage & Worthington, 1997b), enquanto objecto de reflexão e análise de caris axiológica, religiosa e espiritual, numa tentativa de iluminar e orientar a práxis e a conduta humana (Barros, 2002, 2004), nos últimos anos, surpreendentemente esta emoção positiva ou “força” humana positiva que, na sua substancialidade, ela própria representa e exprime, e que se afigura como um “dom gratuito”, profundamente genuíno, emergiu no firmamento das ciências psicológicas, enquanto objecto de análise e de investigação empírica (Mullet *et al.*, 2004) a partir de uma multiplicidade de perspectivas, a saber: na psicologia do desenvolvimento (Enright *et al.*, 1989; Mullet *et al.*, 2004; Vandenplas-Holper, 2000), na psicologia social (McCullough, 2000; McCullough, Worthington, & Rachal, 1997) e, na psicologia clínica (Enright & Coyle, 1998; McCullough, *et al.*, 1997a), alcançando um corpo de estudos consistente e unificado no emergente movimento da Psicologia Positiva (Seligman, 2006; Peterson & Seligman, 2004).

Como uma resposta ao apelo do “sinal dos tempos”, cujo emergente sofrimento pessoal, interpessoal, colectivo e planetário parece querer configurar-se como a única realidade possível, nas últimas décadas, no coração das ciências humanas e sociais, com um enfoque acentuado por parte da Psicologia Positiva, assistiu-se não somente ao “quebrar”, por assim dizer, de uma resistência secular: a neutralidade que orientava os vértices das ciências psicológicas na construção do estudo dos fenómenos humanos e dos constructos, profunda e substancialmente, associados com a dimensão axiológica e espiritual humana (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000), mas contemporaneamente, ao “despertar” de uma realidade “esquecida”: o despontar de um constructo científico que penetra a sua raiz numa dimensão humana, tanto do domínio

da pessoalidade quanto da interpessoalidade, a que os manuais teológicos que atravessaram os séculos denominam de *virtude do perdão*.

Afigurando-se como uma autêntica descoberta, a questão da possibilidade de se considerar o fenómeno psicológico do perdão no confronto com as vulnerabilidades e os conflitos pessoais, interpessoais e colectivos, aponta-nos para uma extraordinária mudança de rota, um ponto de viragem e de inversão, quando todas as soluções procuradas para suprimir ou, pelo menos, aliviar a mágoa, a angústia e o sofrimento parecem irremediavelmente esgotadas. Na realidade, a *opção de perdoar* parece “despontar” firmemente apenas quando a resignação se instala diante da esmagadora constatação de que “não há mais nada a fazer” remetendo-nos para a condenação de experimentar unicamente uma profunda ausência de paz interior, ou quando por mais que nos esforcemos a transpor os umbrais firmemente erguidos pela devastação interior que o sofrimento produz, a solução parece querer escapar-se. No entanto, aquilo que parece configurar-se como uma possibilidade tão aparentemente simples, parece posicionar-se como a última opção a fazer (Enright, 2006). O perdão é um tema que nos toca a todos, sem distinção. De uma forma ou de outra, mais cedo ou mais tarde o nosso encontro com ele é inevitável. Livro arbítrio não significa ter alguma opção no despontar dos sofrimentos que nos encontram. A vulnerabilidade humana configura-se como a nossa condição ontológica. Livre arbítrio, à luz do actual quadro global erguido pelas pesquisas científicas sobre a capacidade de perdoar, significa optar, ou não, por perdoar a fonte dos estados emocionais negativos que nos esmagam (Enright, 2006). Tão simples, embora de modo algum prime pela facilidade, que durante a história das ciências psicológicas esta “resposta”, finalmente configurada como uma autêntica “força” positiva (Seligman, 2006), parece ter-lhe escapado à sua análise. Tomá-la implica fazer-nos “mergulhar” num processo profundamente doloroso mas que, ainda assim, se afigura como uma autêntica jornada interior rumo à liberdade pessoal e à serenidade profunda (Luskin, 2002). Mas, a possibilidade de se considerar o perdão como uma “força” abissal que irrompe da interioridade, qual “bálsamo” redentor para suavizar a agonia que se instala, movida pela justa *opção*, porque o perdão em toda a sua essencialidade “é” uma opção (Enright, 2006), de não mais querer conter o sofrimento de ordem pessoal, interpessoal ou colectivo, não exprime uma mera questão alicerçada apenas num preceito moral ou espiritual. Carrega *um desafio* no seu rosto,

*uma opção* que, partindo dos resultados surpreendentes encontrados nos mapas percorridos, durante as ultimas décadas, pelas ciências humanas e sociais, parece não ter escapatória, uma realidade tanto paradoxal quanto inevitável, onde o livre arbítrio daquele cuja interioridade pulsa em sofrimento parece diluir-se, por assim dizer, diante de uma das mais belas respostas rigorosas e científicas vertidas pelo território psicológico: “ This is a paradox of forgiving: As we reach out to the hurt us, we are the ones who heal” (Enright, 2006).

Autênticos exemplos de vida, que se afiguram tanto radicais quanto absolutamente surpreendentes, perdem-se nos capítulos da história humana. Que outra coisa senão a presença e a praticabilidade, levada ao extremo, da “força” interior do perdão radical, profundamente enraizada num incomensurável Amor incondicional, moveu a trajetória de Jesus ao longo da sua “passagem” por este mundo? Que outra “força” humana senão o perdão conduziu Viktor Frankl (1905-1997) a suportar, sem se deixar sucumbir, o maior de todos os flagelos que vulnerabilizou a história do século XX e a reencontrar, no âmago da realidade esmagadora do holocausto, *o sentido* da sua existência humana singular e, deste modo, construir uma autêntica revolução no pensamento das ciências psicológicas de então, a partir da construção da Logoterapia? Que outra coisa se esconderá por de trás da esplêndida força das palavras proferidas por Desmond Tutu de que “sem perdão não haverá futuro” (Enright, 2006) senão o poder libertador dessa “força” humana positiva que, conduz ao renascimento e ao *florescimento* da condição humana, em toda a sua profundidade?

No profundo interesse actualmente dispensado pelo domínio da psicologia, que se afigura tanto original quanto renovado, pela análise e compreensão científica da “capacidade de perdoar” que impregna algumas pessoas singulares e que as conduz a transcenderem, por assim dizer, adversidades e as vulnerabilidades pessoais e interpessoais na vida, única e irrepetível, que é a sua neste mundo, repousa o pressuposto de que “ these studies, (...) indicated that social scientists increasingly are becoming interested the potencial relevance of interpersonal forgiving human relationships, as well as for health and well-being. Nonetheless, much work remains to be done on this interesting and important construct” (McCullough, 2000, pp.43).

Irrompem, no entanto, alguns vislumbres do registo desta “força interior” em manuais de psicologia que se perdem na história: a centralidade da reciprocidade de direito ou reciprocidade ideal, encontrou em Piaget uma modalidade particular como o mesmo considerou o perdão (Vandenplas-Holper, 2000). Na realidade, Piaget colocou em luz que a “força” do perdão encerra, dentro de si, mais do aquilo que se afigura como um sentido de reciprocidade “matemática”. O perdão, na sua substancialidade, implica um sentido ideal de reciprocidade e que pode encontrar a plenitude da sua expressão na máxima “faz aos outros o que gostarias que te fizessem” (Mullet *et al.* 2004, pp.460). A práxis da reciprocidade na criança, na sua essencialidade, é de facto relativa a pessoas particulares, movendo-se sob a forma de “troca por troca”. O princípio “não faças aos outros o que não queres que façam a ti” é acedido pela criança apenas no final da sua infância, por outras palavras, apropria-se da reciprocidade ideal (Vandenplas-Holper, 2000). À luz do pensamento de Piaget, uma compreensão completa do perdão é alcançada “(...) quando os comportamentos considerados como correctos são os comportamentos que demonstram reciprocidade infinita”(Vandenplas-Holper, 2000, pp.258).

Impondo-se surpreendentemente no firmamento das ciências psicológicas, a nova corrente vertida pela Psicologia Positiva, colocou em evidência uma constelação de estados emocionais positivos e de “forças” humanas no seio das quais repousa firmemente o *perdão interpessoal* susceptível de permitir que a pessoa humana resista às vulnerabilidades interpessoais profundamente marcadas por conflitos relacionais “alargando”, deste modo, o repertório do pensamento e da sua acção susceptível de “construir” os recursos pessoais de resistência ou resiliência a todos os níveis (Barros, 2004, pp.10).

Eis-nos diante da sustentabilidade rigorosamente científica que devolve à extraordinária “força” de perdoar a justa configuração de constituir uma “resposta” autêntica aos pequenos e grandes sofrimentos que esmagam a pessoa humana. A “questão”, “*já consideramos a possibilidade de perdoar?*”, muitas vês, proferida no território da práxis da psicologia, parece assim encontrar o seu sentido genuíno. O desafio que ela coloca inscreve, actualmente, um suporte e uma orientação científica, isto é, perdoar afigura-se como uma “força” susceptível de dilatar, por assim dizer, os

recursos pessoais daquele que perdoa (Fredrikson, 2000). Neste sentido, impõe-se a clara exigência de erguermos o extraordinário horizonte científico que verte luz sobre a perspectiva profundamente libertadora, suporte de um *florescimento humano genuíno*, que se “abre” diante daquele cuja praticabilidade do perdão configura o exercício de uma autêntica “força” humana positiva.

### 1.1. O Fenómeno do Perdão no Paradigma Emergente da Psicologia Positiva

Uma nova página na história do pensamento da psicologia contemporânea “abriu-se”, de par em par, diante do olhar de uma incomensurável comunidade científica e de uma humanidade que, desde há muito, clamava o conhecimento dos *processos* e dos *factores* que extraordinariamente sustentam a “vida autenticamente feliz”. E a “resposta” científica, por muitos à muito aguardada, finalmente chegou: No entardecer do segundo milénio, assiste-se ao “despertar” de uma profunda viragem na rota científica e académica que durante muito tempo impregnou e orientou o pensamento, a práxis e o território investigativo das ciências da psicologia. Com assombro e perplexidade por parte de alguns e um claro arrebatamento por parte de outros, esta profunda inversão de percurso, que actualmente imprime a originalidade deste novo “caminho”, parece afigurar-se tanto irreversível quanto um autêntico “retorno” à sua função originária e ontológica (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2006).

Inovador e consistente na substância que configura as suas metas, no final dos anos 90’, despontou no firmamento das ciências psicológicas, o movimento emergente que assume a configuração terminológica de Psicologia Positiva. Não obstante, encerre na sua centralidade, com uma clareza radiosa, a premissa fulcral de defender e verter luz sobre o extraordinário valor do estudo dos *aspectos positivos* do funcionamento da personalidade humana, onde o extraordinário fenómeno do perdão figura com um autêntico formato psicológico, cujo propósito da sua praticabilidade é susceptível de conduzi-la ao pleno *florescimento*, não remove a clara importância dos estudos posicionados num ângulo que confere o valor, a importância e o sentido dos *elementos negativos*. De facto, a compreensão global da singularidade humana só despontará e

alcançará o vértice da sua plenitude como expressão de uma abordagem que, no campo da sua substância, inscreva estes dois enfoques (Seligman, 2006).

Na sequência, do conteúdo que imprimiu o discurso inaugural proferido por Martin Seligman, em 1998, que selava a sua condição e a sua responsabilidade pela presidência da APA (*American Psychological Association*) cuja matriz se afigurou como o “despertar” surpreendente de um movimento tanto original quanto inovador, no domínio científico e académico irrompe uma clara consensualidade em tecer a consideração de que, “aquele instante” configura a “*Pedra angular*”, por assim dizer, da relação indissociável entre o despontar do interesse formal por parte do território científico em penetrar no estudo daquilo que extraordinariamente configura os aspectos positivos da singularidade humana e a aurora de um novo paradigma, “uma nova forma de olhar”, por parte do horizonte das ciências psicológicas (Fowler, Seligman, Koocher, 1999). Movendo-se na intencionalidade de erguer a sua reprovação do interesse e da atenção excessiva conferida pela Psicologia à dimensão dos fenómenos problemáticos que vulnerabilizam a humanidade removendo, deste modo, quase por completo a análise dos elementos positivos que impregnam e vibram na interioridade humana (e.g., o perdão, a gratidão e o amor), Martin Seligman, imprime uma tal força no parágrafo final do seu discurso, que surpreendentemente activa uma autentica inversão no enfoque científico que consubstancia o pensamento dos vértices do saber psicológico ali presentes. Não resta margens para dúvidas: “A psicologia não é um mero ramo do sistema de saúde pública, nem uma simples extensão da medicina: a nossa missão é muito mais ampla. Esquecemos o nosso objectivo primordial, que é o de tornar melhor a vida de todas as pessoas, não só das doentes mentais. Chamo os nossos profissionais e a nossa ciência a retomar esta missão original justamente agora que começa um novo milénio” (Fowler, Seligman & Koocher, 1999, pp.538). Iluminados pela profunda convicção que punha a descoberto esta incomensurável “fractura”, afigurando-se quase intransponível, entre a matriz original, sustentabilidade existencial das ciências psicológicas, isto é, *o bem-estar sustentável da pessoalidade humana*, e o sentido do percurso trilhado desde a segunda guerra mundial, o presidente da *American Psychological Association*, “abre” um horizonte científico que, afigurando-se como inexplorado, verte actualmente linhas de actuação centradas na construção e no desenvolvimento de uma nova ciência psicológica, totalmente revolucionadora,

susceptível de permeabilizar e romper os contornos ancestrais e, deste modo, ampliar o seu foco de atenção cujo objecto encerra dentro de si o estudo da dimensão positiva da pessoa humana.

A profunda desejabilidade de conferir uma “resposta” formal ao apelo irresistível clamado por Martin Seligman, parece ter assumido uma dupla configuração, a saber: por um lado, uma “resposta” genuinamente científica às profundas vulnerabilidades que esmagam a pessoalidade no seio da sociedade contemporânea, tecida por parte de Ed. Diener, Chris Peterson, Kevin Rathunde, Jon Haidt, Ken Sheldon, Barbara Fredrickson e Mihaly Csikzentmihalyi que ergueram as metas, os enfoques e as aplicações da Psicologia Positiva e, por outro lado, um “regresso” à matriz original da própria psicologia cujo propósito ontológico encontra no estudo dos *processos* e dos *factores* de suscitam e contribuem para o “*florescimento humano*” o seu “dever ser” (Fowler, Seligman, & Koocher, 1999).

Diante da impossibilidade de circunscrever os seus contornos apenas a um grupo de investigadores, esta nova “força” psicológica, imprimindo a multiplicidade das páginas da Revista *American Psychologist* de Janeiro de 2000, toma assim visibilidade e encontra-se pela primeira vez com um território mais amplo e alargado, possibilitando que uma multiplicidade de profissionais se apropriem da sustentabilidade teórica e metodológica que configura o extraordinário enfoque psicológico emergente.

### **1.1.1. Para uma definição do campo de estudo da Psicologia Positiva**

Chegados a este ponto específico, levanta-se uma exigência que toma a configuração de uma questão, simples na sua formulação mas que se afigura densa quanto à direcção para a qual aponta: *como encontrar uma definição susceptível de captar a natureza da Psicologia Positiva?. O que é que a Psicologia Positiva encerra e exprime atendendo à sua realidade substancial? Ou, por outras palavras, o que é que ela é na sua dimensão ontológica?*

Tomemos três luzes: De acordo com o *The Positive Psychology Manifesto*, apresentado pela primeira vez, em 1999, por alguns investigadores mais importantes

neste campo, “ a psicologia positiva é o estudo científico do funcionamento humano óptimo. Tem como objectivo descobrir e promover os factores que permitam os indivíduos e às comunidades prosperarem. O movimento da psicologia positiva representa um novo compromisso por parte dos investigadores – psicólogos para concentrarem a atenção sobre as fontes de saúde psicológica, ultrapassando com isso a ênfase anterior sobre a doença e o distúrbio” (Ben-Shahar, 2008.pp.12).

Assumindo traços mais específicos, Sheldon & King (2001) exprimem que consiste no estudo científico das “forças” positivas e virtudes do indivíduo que implica a adopção por parte das ciências psicológicas, de um enfoque e de uma postura que coloque em evidência o potencial, a motivação e as capacidades humanas. Por outras palavras, inscreve o estudo científico das emoções, dos comportamentos positivos e das instituições e tem como meta final a promoção da felicidade humana, autêntica e duradoura (Seligman, 2006).

Partindo de uma sustentabilidade científica, a Psicologia Positiva constitui e exprime um novo ponto de vista, um autêntica “força” científica susceptível de resgatar, por assim dizer, elementos positivos, como o perdão, o amor e a alegria, do esquecimento e do silêncio configurando-os como autênticos objectos de uma análise rigorosa e metodológica dentro de um posicionamento científico, isto é, vertendo um enfoque tanto original quanto genuíno na compreensão dos *processos* que sustentam as “forças humanas”, as virtudes e as emoções positivas da personalidade humana capazes de suscitar o seu “*florescimento*”. Um regresso à fonte originária, por assim dizer, que sustenta a própria existência das ciências psicológicas neste mundo, recordando que a construção dos estudos sobre o perdão, o amor, o bem-estar, a felicidade e os aspectos positivos humanos merecem tanto interesse como os consagrados às disfunções, ao mal-estar e às patologias.

Paradoxalmente, a primazia conferida aos estudos focalizados nos problemas e nas disfunções humanas pelo campo da psicologia, mais do que tê-la afastado do seu significado original, enquanto dimensão do saber, produziu um profundo desequilíbrio no seu campo de estudos (Seligman, 2006). Por outras palavras, a meta primeira e última que repousa na centralidade deste horizonte científico emergente, exprime-se pela intencionalidade em equilibrar o profundo desnível, por assim dizer, gerado pelo



excessivo interesse conferido aos aspectos humanos negativos, reconstruindo, desenvolvendo e aumentando, deste modo, o sentido e a importância do estudo e da compreensão dos processos que estão na raiz dos estados positivos (e.g. o perdão) da singularidade da pessoa humana. Contudo, surpreendentemente, afigura-se cada vez mais, com uma clareza radiosa, que o funcionamento normal do ser humano, não pode ser calculado meramente à luz dos quadros de referência do enfoque negativo, isto é, focalizados nas aflições que o assolam e vulnerabilizam (Sheldon & King, 2001).

Movendo-se numa tentativa inovadora de erguer e ampliar o foco de interesse das ciências psicológicas, inscrevendo na sua interioridade o espectro global das emoções, do comportamento e dos traços do sujeito, a Psicologia Positiva aponta para a transcendência das perturbações mentais e do tratamento que se impõe como necessário, assumindo deste modo a configuração de uma “força” contrária e positiva destinada ou “chamada” a compreender e a promover as qualidades, as emoções positivas, as “forças” e as virtudes da interioridade humana.

Exclusivamente preocupada em responder aos quadros patológicos, a ciência psicológica deixou sem resposta todos aqueles que se questionavam sobre como alcançar uma “vida autenticamente feliz”, erguendo, deste modo, um “espaço vazio”, por assim dizer, para que a dimensão das “forças” positivas e virtudes humanas (e.g., o perdão, a bondade, o amor e a gratidão) fossem analisadas sem qualquer sustentabilidade científica.

O irromper desta ausência de suporte empírico constituiu, na sua essencialidade, a variável que deteve a maior responsabilidade para que correntes psicológicas, como a Psicologia Humanista, que colocavam em luz os aspectos positivos do funcionamento humano, não se afigurassem com legitimidade científica no pensamento psicológico (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Na realidade, apesar da sua configuração profundamente inovadora, a Psicologia Positiva não encerra a intencionalidade de colocar em evidência “algo” de novo. De facto, o perdão, o amor, a felicidade, a gratidão, a alegria, o optimismo e a multiplicidade dos estados emocionais positivos não constituem uma novidade totalmente genuína no horizonte científico. As pesquisas que colocam em evidencia os

aspectos positivos transcendem o ano de 1998, para alcançarem uma realidade “presente”, por assim dizer, no início da própria psicologia como ciência, não obstante constituírem estudos isolados desprovidos de um quadro teórico unificado. É justamente nesta perspectiva que, ao emergente enfoque colocado em luz pela denominada Psicologia Positiva é configurado o seu mérito profundamente original: na sua centralidade, reúne e unifica uma multiplicidade de pesquisas conferindo-lhes um valor e um reconhecimento de cariz científico. Se a Psicologia Positiva ousou trilhar uma “nova via”, a Psicologia Humanista, na sua realidade mais profunda, parece ter sido aquela que a construiu (Bohart & Greening, 2001).

Se, por um lado, o pensamento erguido por Carl Rogers, Abraham Maslow e Erich Fromm exprimiu a intencionalidade de produzir uma reacção bidireccional ao corpo teórico conductivista, que tecia uma concepção acentuadamente mecanicista da psique humana, e à concepção Freudiana, que sublinhava uma explicação da mente da personalidade humana a partir dos seus aspectos negativos, por outro lado, deu sustentabilidade ao quadro teórico global da Psicologia Humanista no seio do qual se inscreve uma clara tendência positivista, colocando em relevo elementos como a felicidade, a amabilidade, a satisfação e a generosidade (Bohart & Greening, 2001). Nesta luz, Se Martin Seligman ousou penetrar numa “nova visão”, Abraham Maslow parece tê-la aberto (Taylor, 2001). De facto, não há razão alguma para que o domínio da ciência renuncie aos problemas como o amor, a criatividade, o valor, a beleza, a imaginação, a moral e a alegria, deixando-os de todo nas mãos de todos aqueles que não se posicionam no território científico, isto é, poetas, profetas, clérigos, dramaturgos, artistas ou diplomáticos. Por mais que estas pessoas possam ter esplêndidas intuições e, estando certas, possuir a verdade em muitas ocasiões. Porém, por mais seguros que elas se sintam, jamais conseguirão que a humanidade o esteja. A ciência é o único caminho para introduzir a verdade (Taylor, 2001).

Um rápido olhar sobre os vislumbres para os quais nos apontam o sentido configurado pelo pensamento e pelas palavras deste vértice da psicologia Humanista, parece-nos antever nele um claro antecessor de Martin Seligman, mesmo se, não obstante, para a época em que inscreveu a sua existência assumiu uma configuração com matizes totalmente diferentes da sociedade actual o que, num certo sentido, é

susceptível de erguer uma explicação para o ténue impacto que a Psicologia Humanista exerceu sobre o panorama científico sustentado pela psicologia que imperava (Taylor, 2001). De facto, só agora, neste momento histórico que inscreve uma humanidade que aspira irresistivelmente, mais do que nunca, a uma resposta científica para o seu pleno *florescimento*, os ecos da Psicologia Humanista parece exercer alguma ressonância na interioridade humana e no pensamento da psicologia contemporânea.

Os muros contra os quais a Psicologia Humanista parece ter chocado, silenciando deste modo aquilo que de mais essencial tinha para nos oferecer, isto é, a exigência de penetrar no estudo dos aspectos positivos da personalidade humana, parece actualmente ter perdido os seus contornos, num movimento acelerado que os dilata, configurando-os definitivamente como objecto de interesse do domínio científico. No campo da sua substancialidade, o desejo contido no pensamento de Abraham Maslow parece percorrer a mesma linha e conter a mesma substância subjacente à intencionalidade que impulsionou Martin Seligman.

Num certo sentido, o vocábulo (ou, a terminologia) de “Psicologia Positiva” parece esconder-se na multiplicidade de páginas que compreendem e põem em evidência a extraordinária Obra de Maslow. De facto, por um lado, na centralidade da sua obra *Motivação e Personalidade* encerra um capítulo que assumiu o nome de “*para uma psicologia positiva*”, por outro lado, no seu manuscrito “*O homem realizado*” escrito no ano de 1968, torna a pôr em luz a exigência de se estudar os seres humanos saudáveis e na posse das suas plenas funções e não apenas os indivíduos habitualmente vulnerabilizados por estados patológicos (Taylor, 2001). Nesta sequência, se a sustentabilidade da Psicologia Humanista parecia desprovida de uma base sólida, dada a escassez do interesse académico relativamente ao sentido para o qual ela apontava, não foi de forma alguma porque não acreditassem na importância, no valor e no rigor científico das linhas teóricas que a compreendiam. Assim, mais do que uma matéria inovadora, o “despertar” e a amplitude global da psicologia Positiva no universo científico actual, constitui um interesse renovado, expressão de uma desejabilidade mais antiga, que pontua, mesmo se com alguma fragilidade, as páginas dos manuais da Psicologia Humanista.

O estudo actual da dimensão positiva humana que, extraordinariamente, inscreve temáticas como o perdão, a felicidade, o amor, a alegria e a gratidão, recebe apenas uma atenção mais profunda, dotada de linhas teóricas sustentadas num quadro científico unificado (Peterson & Park, 2003). Hoje, como nunca, estas dimensões que se converteram em emergentes áreas de investigação uniram-se no seio de um mesmo enfoque susceptíveis de serem compreendidas como parte de um mesmo marco teórico comum, no seio do qual irrompe a possibilidade de serem compreendidas na perspectiva da acção que exercem umas nas outras (Seligman, 2006).

Diante deste horizonte investigativo “aberto”, por assim dizer, pela Psicologia Positiva, irrompe uma constatação inevitável que se afigura como um autêntico desafio: o exercício de uma “força” contrária, por assim dizer, à consideração conferida pela ciências psicológicas actuais de que as emoções negativas constituem o objecto autêntico na construção dos estudos ou, por outras palavras, contra aquilo que Seligman (2006) denomina de “dogma imprestável”. Partindo desta lógica, Seligman (2006) acrescenta que tem emergido uma profunda discussão no domínio académico, sobre o facto de “o positivo” constituir apenas a ausência do negativo (e vice-versa) e, contemporaneamente, perspectiva se de facto existem duas dimensões que se possam definir de forma independente. Na intencionalidade de erguer uma clarificação, Seligman (2006) levanta uma questão: será que uma pequena porção de comida configura um elemento positivo para um animal com fome ou somente suprime ou alivia o estado negativo de fome?. Na sua realidade mais profunda, se o positivo constituísse meramente a ausência do negativo, a existência da emergente Psicologia Positiva não se justificaria mas, sim, a existência de uma Psicologia capaz de aliviar os estados negativos.

Impõe-se, no entanto, a necessidade de clarificar aquilo que, em profundidade, a Psicologia Positiva concebe quanto à utilização da terminologia “positiva” e “negativa”. Na qualificação das emoções negativas, Fredrickson (2001) coloca em luz que as emoções positivas (e.g., o perdão, a alegria e o amor) são portadoras da funcionalidade de favorecer a aproximação e a relação com o Outro enquanto os estados emocionais negativos (e.g., a raiva, a tristeza e o descontentamento) fazem o contrário. Ou, por outras palavras, as emoções positivas suscitam e mantêm a “abertura” e a permanência

da dimensão relacional com a alteridade do outro, enquanto as emoções negativas conduzem o sujeito ao “fechamento” sobre si mesmo, vulnerabilizando e, até mesmo, conduzindo à cessação da interpessoalidade (Fredrickson, 2001).

Decorrente da profunda vulnerabilidade emocional e psicológica que a sociedade contemporânea parece actualmente conferir ao percurso de vida dos indivíduos e da humanidade no seu todo, urge que temáticas tais como a alegria, o optimismo e a felicidade e “forças positivas” tais como o perdão e a gratidão, sejam estudadas em toda a sua profundidade, num ângulo secular e científico, susceptível de produzir um conhecimento que transcenda, mesmo se importante, o campo do religioso e o carácter *light* conferido e oferecido deliberadamente pelos manuais de auto-ajuda.

A tendência do enfoque negativo sobre o funcionamento da pessoa humana que, durante tanto tempo, impregnou o campo da psicologia, mesmo se necessária, num certo sentido, foi de tal ordem que parece ter transcendido os contornos do domínio científico psicológico para alcançar o próprio contexto cultural e o sistema de pensamento que orienta e configura a concepção e a visão que o próprio indivíduo tem da realidade, dos contextos e das circunstâncias onde está inserido. A este ponto, podemos eventualmente sublinhar a profunda e a extraordinária “resposta” que a emergente Psicologia Positiva exprime na essencialidade daquilo que ela própria é, nas metas das quais é portadora e na direcção para a qual aponta, a saber: profundamente enraizada numa metodologia de rigor científico, no seio da qual emergiu uma multiplicidade de estudos que colocam em luz os contextos e os factores que sustentam uma “vida autenticamente feliz”, a Psicologia Positiva representa não somente uma resposta clara e eficaz susceptível de conduzir à compreensão e, conseqüentemente, à experiência de felicidade autêntica e duradoura mas, contemporaneamente, exprime uma tendência para equilibrar ambos os lados de uma balança, por assim dizer, isto é, fornecendo um enfoque científico sobre os aspectos positivos do funcionamento humano que, pela sua recente existência, parece nívelar a excessiva atenção conferida às disfunções, problemas e estados patológicos.

Durante anos, não apenas os indivíduos singularmente mas toda a humanidade, na sua globalidade, esperou uma “resposta” à derradeira e profunda aspiração a “ser feliz”. Se durante os últimos 40 anos do sec.xx, o movimento da denominada auto-ajuda pareceu cobrir e preencher, num certo sentido, o vazio escavado pela reduzida atenção

conferida pela psicologia à felicidade humana ao perdão e a todos os estados emocionais positivos que a compreendem e a predizem, surpreendentemente, hoje essa resposta emergiu, justamente no seio das ciências psicológicas, sustentada pelo rigor das metodologias científicas portadoras de um enfoque original sobre a dimensão humana positiva.

### **1.1.2. Delimitando os contornos do estudo científico do “*florescimento humano*”**

Partindo desta realidade, que se afigura extraordinária, importa, no entanto, tecermos uma consideração sobre os contornos que revestem o campo da Psicologia Positiva, na intencionalidade de não perder de vista a sua identidade e a sua configuração científica.

Justamente porque o estudo dos aspectos positivos da personalidade humana e dos processos que lhes estão subjacentes assumem e têm as suas raízes profundas implantadas no método da psicologia científica, com todo o rigor e seriedade que isso implica, a emergente Psicologia Positiva não poderá ser, de forma alguma, objecto de confusão com a complexidade dos movimentos que se enquadram no horizonte das ideologias actuais e que assumem a denominação de auto-ajuda. O estudo das emoções positivas, das “forças” humanas e das virtudes e a extraordinária susceptibilidade que exercem na transcendência das adversidades, na reconstrução e no desenvolvimento de uma “vida feliz” não pode ser concebido fora de um contexto profissional marcado pela rigorosidade científica. Na sua realidade mais profunda, os vértices do saber de caris psicológico e os principais defensores do estudo das qualidades positivas que inscrevem esta nova corrente científica, que irrompeu justamente no cruzar do milénio, são investigadores de prestígio, decorrente de uma carreira científica sólida, profundamente inscrita no campo da saúde mental, numa tensão constante em permanecer dentro dos limites que impõe o estudo rigoroso, sistemático e científico das variáveis positivas do comportamento humano.

Paradoxalmente, Sheldon & King (2001) sublinham a frequência com que os profissionais no domínio das ciências psicológicas, consideram que a praticabilidade das “forças” humanas positivas (e.g., um acto de perdão ou um acto de profunda bondade) é

essencialmente portadora de uma motivação e de um benefício meramente egoísta, que recai quase exclusivamente sobre aquele que o exerce. Na realidade, parece ainda existir e impôr-se um determinado enfoque sobre aquilo que é extraordinariamente positivo no agir humano, que parece remover a possibilidade da sua existência real e autêntica na interioridade do indivíduo. Perseguindo ainda esta lógica, Seligman (2006) coloca em evidência que, para que fosse, e às vezes para que seja, conferido o mérito acadêmico e científico a um estudo psicológico sobre a bondade, esta tem, invariavelmente, de ser portadora de uma motivação oculta e negativa. Contudo, e de forma paradoxal, parece não existir o menor indicio de que as “forças” humanas positivas (e.g., o perdão, a gratidão e a bondade) tenham, na sua substância, uma motivação auto-centrada. Partindo desta luz, Seligman (2006) exprime a razoabilidade de partirmos de uma premissa bidimensional e que exprime a consideração de que o processo evolutivo humano tenha favorecido a construção quer dos aspectos negativos do comportamento humano quer das “forças” humanas extraordinariamente positivas.

Não obstante, alguns profissionais conceberem e perspectivarem o crescimento acelerado da psicologia positiva como “um sintoma” de uma moda passageira e fugaz que rapidamente cairá no esquecimento (Lazarus, 2003), a dimensão científica e a metodologia rigorosa que esta consubstancia no seio dos estudos tecidos e erguidos, constitui, na concepção de Seligman *et al.* (2005), precisamente a extraordinária raiz do seu êxito no quadro científico global das ciências psicológicas contemporâneas.

Impõe-se a necessidade de tecer uma consideração sobre aquilo que a emergente Psicologia Positiva denomina de “forças” humanas positivas (e.g., o perdão) e das características negativas que configuram o comportamento humano. Iluminados pela concepção de que as emoções positivas suscitam e concorrem (contribuem) para a relação humana e, por oposição, as emoções negativas vulnerabilizam-na, a Psicologia Positiva configurou as características humanas que suscitam, activam e promovem as emoções positivas de “forças” positivas, em contraste, com as características humanas que suscitam o emergir dos estados emocionais negativos e que, na sua inevitabilidade, vulnerabilizam o comportamento e a relação humana. Ainda que, no campo da sua substancialidade, a Psicologia Positiva não exprima uma negação quanto à funcionalidade adaptativa da qual as características e os estados emocionais negativos

são portadores. De facto, se a profunda necessidade de adaptação ao longo do processo de evolução humana movida pelo instinto de auto-preservação encerra uma clara justificação para a evolução das emoções e das características negativas, o mesmo não se pode dizer das “forças” e dos estados emocionais positivos. Se, uma clara justificação relativamente à funcionalidade dos estados positivos (e.g., o perdão, a alegria e o contentamento), permaneceu envolta num profundo mistério inexplorado até há bem pouco tempo, a “resposta” aguardada à questão do sentido das emoções positivas, irrompe actualmente nas pesquisas empreendidas no seio do campo aberto pela Psicologia Positiva: surpreendentemente, parece ter-se finalmente encontrado o sentido e a funcionalidade configurada pelos estados emocionais positivos e, por extensão, das características e das “forças” humanas positivas, no quadro global do processo humano evolutivo.

Mesmo se inscrevermos na substancialidade da dissertação um ponto específico cuja intencionalidade se prenderá em colocar em relevo a extraordinária funcionalidade dos estados emocionais positivos, recentemente descobertos, no âmago da qual figura o perdão, não poderemos no entanto, desde já, abrir alguns vislumbres sobre esta surpreendente realidade funcional da qual as emoções, como o perdão, o amor e a alegria, e toda a multiplicidade dos estados positivos são portadores.

À luz do pensamento tecido por Barbara Fredrickson (2001), profundamente enraizado nas pesquisas científicas, a funcionalidade que as emoções positivas encerram e exercem na interioridade do indivíduo exprime-se pela capacidade de suscitar, fortalecer e ampliar os seus reportórios de domínio físico, social e intelectual, construindo recursos susceptíveis de transcender, positiva e eficazmente, o irromper das adversidades. Contemporaneamente, a autora sublinha a extraordinária capacidade que os estados emocionais positivos têm em suscitar o emergir da afectividade na interioridade do outro, construindo assim um ambiente profundamente favorável, susceptível de activar uma espiral com uma modalidade ascendente, que conduz à apropriação de elevados níveis de bem-estar emocional. Nesta lógica, o autêntico “*florescimento humano*” parece constituir a extraordinária direcção para a qual a funcionalidade das emoções positivas aponta.



Chegados a este ponto específico, no âmago do qual os estados emocionais positivos afiguram-se como uma componente substancial, que suscita e, contemporaneamente, inscreve o “*florescimento humano*” ou o “*funcionamento óptimo*”, impõe-se a necessidade de tecer a consideração de que o perdão, que posteriormente sublinharemos em profundidade, constitui uma estratégia que se configura como uma “força” positiva, susceptível de activar e favorecer emoções positivas centradas no passado (Enright, 2006; Seligman, 2006), isto é, não muda o conteúdo cognitivo, por assim dizer, mas “desperta” e desenvolve estados emocionais positivos (Enright, 2006; McCullough, 2000; 2001).

Se, por um lado, bastará, por si só, a substância e as metas dos estudos investigativos desenvolvidos no campo da Psicologia Positiva, para tecermos a consideração de que ela constitui, na sua essencialidade, uma “resposta” genuinamente científica susceptível de favorecer o “*florescimento humano*” e, conseqüentemente, a construção de uma “vida autenticamente feliz”, por outro lado, um rápido olhar centrado nas adversidades crescentes que, cada vez mais, vulnerabilizam a sociedade contemporânea, será o suficiente para clarificarmos a dimensão preventiva da qual este emergente ramo psicológico é portador. Na realidade, uma das dimensões centrais e profundamente indissociáveis da raiz que sustenta o enfoque das qualidades positivas que inscreve, prende-se com a realidade da prevenção.

Numa primeira análise, a natureza positiva que configura este novo enfoque atribui-lhe o seu justo *carácter preventivo*. Penetrar no estudo das “forças” e virtudes humanas e nas emoções positivas é inevitavelmente portador da susceptibilidade de conduzir o âmbito da ciência a prevenir o emergir de estados patológicos físicos e mentais e, paralelamente, a desenvolver características positivas, que singularmente ajudem os sujeitos e comunidades não somente a resistir mas, contemporaneamente, a um extraordinário “*florescimento humano*” (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000).

Centrada em dispensar um suporte de apoio e de ajuda singular ao sujeito vulnerabilizado pela acção exercida pelas perturbações do domínio mental, a psicologia tradicional, por assim dizer, relegou para uma dimensão periférica, ou para um segundo plano, a sua actuação no campo preventivo (Seligman, 2006). Se, por um lado, e no seio da sociedade contemporânea, a humanidade assistiu ao irromper de uma autêntica

revolução no campo que inscreve as intervenções focalizadas na prevenção das perturbações físicas, por outro lado, somente na última década, e como expressão do enfoque aberto pela Psicologia Positiva, vislumbrou o “despertar” de um modelo psicológico preventivo, susceptível de considerar e activar aquilo que de mais nobre configura a interioridade humana: os aspectos positivos que estão na raiz de uma “vida plenamente feliz”.

Na sua realidade mais profunda, construir e erguer medidas de prevenção, não poderá ter a sua sustentabilidade no modelo tradicional que configurava o estudo dos aspectos patológicos, justamente porque o desenvolvimento na prevenção de perturbações mentais “despontará” quando a acção das ciências psicológicas fôr capaz de identificar e potenciar os aspectos positivos, susceptíveis de constituir e actuar como “escudo”, por assim dizer, que salvguarde a interioridade da pessoalidade humana do desenvolvimento de perturbações mentais futuras (Seligman, 2006). Nesta luz, porque a acção que a psicologia exprimia era profundamente impregnada pelo modelo tradicional de doença, mantendo “adormecido”, por assim dizer, a possibilidade ou capacidade de potenciar as “forças” positivas, impôs-se na sua inevitabilidade a exigência de erguer um modelo mais amplo e flexível, cuja matriz original inscrevesse o desenvolvimento de linhas de prevenção eficazes, iluminadas pela desejabilidade de pôr em luz as qualidades positivas.

Partindo do pensamento de Seligman (2006), a Psicologia Positiva ergue-se a partir de três pilares substanciais, a saber: (i) O estudo das emoções positivas ou estados emocionais positivos; (ii) O estudo das qualidades ou traços positivos, que se exprimem nas “forças” humanas e virtudes e, finalmente; (iii) O estudo das denominadas instituições positivas (e.g., a família; a liberdade e a democracia) que, conferindo sustentabilidade às “forças” positivas, por extensão, favorecem a construção de emoções positivas.

É justamente na centralidade dos dois primeiros pilares que inscrevemos a construção da substância da nossa dissertação, no seio da qual procuraremos tecer uma análise da correlação entre a capacidade de perdoar e as suas implicações na reconstrução de uma “vida autenticamente feliz”. Importa, pois, sublinhar ainda que mais do que produzir uma fractura, por assim dizer, no horizonte teórico do campo

global das ciências psicológicas, o enfoque sobre os aspectos positivos do ser humano, move-se na intencionalidade de equilibrar os dois pratos de uma balança: devolver o estudo das “forças” humanas a um contexto científico que conferia unicamente a primazia ao estudo das perturbações humanas. A felicidade, o amor, a alegria, o perdão e toda a multiplicidade de emoções e “forças” positivas, na sua essencialidade, não constituem objecto na construção de constructos inovadores por parte da psicologia (Seligman, 2006). O seu valor mais profundo enquanto ramo científico, foi o de ter suscitado uma comunidade científica para a construção e o desenvolvimento de um novo enfoque, substancialmente positivo, da pessoalidade humana.

Em última instância, o mérito do qual a Psicologia Positiva é portadora prende-se com a intencionalidade em equilibrar o profundo desnível gerado pela excessiva atenção académica conferida à esfera negativa, ao longo do percurso histórico trilhado pelas ciências psicológicas. “A missão da Psicologia Positiva não é dizer às pessoas que devem ser optimistas, ou espirituais, ou amáveis, ou estar de bom humor, mas descrever as consequências de tais traços. O que cada um faça com essa informação dependerá dos seus próprios valores e objectivos” (Seligman, 2006, pp. 347).

## **1.2. Para uma Psicologia do Perdão Interpessoal**

A “força” interior do perdão configura e encerra dentro de si um conceito profundamente marcado pela dificuldade (Corcuera, 2006; Monbourquette, 2004). Poucas realidades psico-espirituais terão sido tão profundamente “maltratadas” e imitadas mesmo se, o primado do perdão, enquanto valor axiológico, ocupou um “lugar primordial” e um “espaço privilegiado” no domínio da espiritualidade das grandes religiões. Na realidade, no seio do pensamento que impregna a sociedade contemporânea, “somos levados com frequência a banalizar o termo “perdão”, e outras vezes simplificamo-lo demasiado. Atribuímos a este vocábulo realidades que lhe são completamente estranhas, de tal maneira que, muitas pessoas empenhadas em perdoar se vêm cair em impasses psicológicos (...)” (Monbourquette, 2004, pp.14).

No entanto, na raiz da intencionalidade das ciências psicológicas penetrarem na sua compreensão, dando-lhe visibilidade a partir da construção de uma multiplicidade de estudos e investigações esconde-se, por assim dizer, a premissa de que «o termo “perdão”, tal como é muitas vezes utilizado na linguagem de todos os dias, é enganador e não traduz senão a complexa realidade que é suposta designar, e a maior parte das vezes remete-nos para um acto de vontade instantânea e isolada do contexto. Mas o verdadeiro perdão é mais do que isso! Por um lado, é mais que um acto de esforço voluntário; o processo do perdão apela a todas as outras faculdades de cada pessoa. Por outro lado, longe de ser um acto instantâneo, o perdão situa-se no tempo e reparte-se por um período mais ou menos longo. Comporta, pois, um antes, um durante e um depois” (Monbourquette, 2004, pp.52). Movendo-se na mesma lógica, Robert Enright (2006), vértice na construção de estudos sobre o perdão no contexto da Psicologia do Desenvolvimento, exprime, em toda a sua sublimidade, que a raiz da capacidade de perdoar a alteridade encerra um processo, que se afigura tanto profundo quanto doloroso, ocorrido na interioridade humana, “forgiveness is a process. Our research group discovered that simply saying “I forgive you” is usually not enough. Although the words are said, the angry feelings after return. People need to go through a process to understand their feelings. They also need to take concrete action” (Enright, 2006, pp.11). De facto, e na sua essencialidade, “what then is the motivation for beginning the process? You want your own pain to stop. You want to be able to heal and move on. (...). We found that although the original motivation was self-preservation, the forgiveness process helped (...), to give those who had injured them the unmerited gift of forgiveness. This is a paradox of forgiving: As we reach out to the one hurt us, we are the ones who heal” (Enright, 2006, pp.75).

Erguendo a recente apropriação do constructo do perdão no domínio da Psicologia, Barros (2002, pp. 304) coloca em luz que “recentemente a psicologia interessou-se também por esta dimensão da personalidade que Roberts (1995) alcunhou de *forgivingness* (perdoabilidade), embora os estudos sejam ainda incipientes, desconhecendo-se os processos internos que levam ao perdão ou a pedir perdão (e também a perdoar-se a si mesmo: auto-perdão), e os efeitos de dar e receber perdão”. Contemporaneamente, o profundo e emergente interesse pelo estudo da emoção positiva ou da “força” interior do perdão, e da perdoabilidade ou traço de personalidade,

enquanto constructo, assumiu uma grande actualidade, precisamente porque, em substância, “forgiving promotes continuity in relationships by mending the inevitable injuries and transgressions that occurs in social interaction” (McCullough, 2000, pp.43) e, encerra dentro de si a potencialidade de constituir um factor ou um valor preditivo de saúde física, psicológica e espiritual (Luskin, 2002; Monbourquette, 2004) e de bem-estar subjectivo ou felicidade (Luskin, 2002; Seligman, 2006).

É partindo da vulnerabilidade que envolve e penetra na interpessoalidade decorrente das eventuais fracturas, por assim dizer, que trespassam a dinâmica da relação interpessoal, gerando na interioridade dos sujeitos nela envolvidos estados emocionais negativos (e.g., culpabilidade, ressentimento e mágoa), que a “força” humana do perdão se impõe e se revela como uma competência particular e profundamente necessária, susceptível de ser desenvolvida pelos sujeitos e, deste modo, conduzi-los à reapropriação de uma serenidade e paz interior e, contemporaneamente, à reconstrução da felicidade pessoal (Casarjian, 2004; Enright, 2006; Luskin, 2002; Monbourquette, 2004; McCullough *et al.*, 1997a, 1998; McCullough, 2000).

O perdão parece actuar em dois sentidos: liberta a alteridade (o outro) da culpabilidade por ter agido ou não agido de uma determinada maneira esperada ou não esperada (Luskin, 2002); liberta a interioridade ‘ferida’ do sujeito (a pessoalidade) de estados emocionais negativos (e.g., ressentimentos, a angustia, a mágoa e a raiva) reconstruindo, assim, a relação interpessoal (a interpessoalidade), embora nem sempre tal aconteça, posto que pode ocorrer o perdão numa transgressão interpessoal específica (o perdão enquanto *estado*) ou a perdoabilidade (Robert, 1995), isto é, a capacidade de perdoar através do tempo e das circunstâncias, sem que, com isso, irrompa e ocorra a reconciliação (como daremos conta mais adiante na construção da reflexão). É na perspectiva do efeito positivo e profundamente libertador que o perdão exerce no outro e na interioridade do sujeito que perdoa e, conseqüentemente, na interpessoalidade que envolve e compreende os “sujeitos-em-relação”, que podemos sublinhar o perdão como um factor susceptível de abrir um horizonte de crescimento, de esperança, de maturidade, de felicidade e, até mesmo, de reconstrução da pessoalidade. “o perdão pode ser considerado como espaço de redefinição da identidade pessoal. Em dois sentidos assim é. No sentido da surpresa e da novidade que investe e transforma aquele

que recebe o perdão. No sentido também da transformação, da mudança de perspectiva (“menoia”) que se verifica na pessoa capaz de perdoar” (Aletti, 2006; in Giulanini, 2006, pp. 7). Nesta sequência, a “força” interior do perdão “liberta”, por assim dizer, o outro da culpabilidade, transformando-o, e contemporaneamente, transforma a pessoa singular ‘ferida’ no sentido em que irrompe a partir de uma mudança de perspectiva. O outro torna-se, assim, dissociável da ofensa que produziu, e recupera a sua dignidade ontológica-existencial como pessoa humana (ser-em-relação) que experimenta a aventura sublime de existir neste mundo, que é o nosso.

A surpresa que reveste o acto de perdoar atesta o valor inovador e, paralelamente, a função libertadora do perdão, capaz de “abrir”, o eu e o outro, a uma interpessoalidade renovada. Porque a alteridade (o outro) e a pessoalidade (o self) se inscrevem num horizonte relacional, a culpabilidade e o perdão postulam e entram em jogo na interpessoalidade. O sentimento esmagador do ressentimento e da culpa é sempre vivido perante alguém singular, do mesmo modo que o perdão faz apelo a alguém, também singular, movido pela profunda nostalgia da relação entre dois sujeitos. Em síntese, a dimensão relacional constitui a componente estruturante do perdão (Aletti, 2006; in Giulanini, 2006).

“Perdoo-te!”: que promessa encerrará, dentro de si, esta palavra que se afigura simples mas, profundamente impregnada por toda a pessoalidade daquele que a declara? Se, por um lado, permite, na sua realidade mais profunda, a surpreendente libertação da culpabilidade atribuída ao outro pelo seu acto ofensivo, diferenciando-o da ofensa, por outro lado, exprime a profunda motivação da pessoa ‘ferida’ em desprender-se dos estados emocionais negativos (e.g., o ressentimento e a mágoa) e, sobretudo, reconstruir a relação interpessoal a partir de uma base mais sólida e renovada. Longe de implicar que a ofensa, que vulnerabilizou a interpessoalidade, seja votada ao esquecimento (como veremos mais adiante), a ofensa é “perdoada”, transcendida, movida por uma vontade única e sublime em não querer cessar ou interromper a dinâmica da “doação de si” à pessoa do outro. Tal como não existe a interpessoalidade sem a profunda “abertura” e “doação de si” de cada um dos sujeitos, não pode existir a reconstrução da relação interpessoal, vulnerabilizada pela ofensa, sem a dimensão do perdão. E mais, o

perdão, entendido como *um dom adicional e gratuito*, que se faz à pessoa do outro é expressão de um querer salvaguardar a interpessoalidade.

A palavra *Per-doar* encerra, na essencialidade daquilo que ela representa e exprime, *um elemento de entrega e de “dom de si mesmo” ao outro*, cuja substância dessa *entrega gratuita* consiste na própria pessoalidade que “se verte fora de si”, por assim dizer, não apenas para exteriorizar as emoções negativas que a consomem mas, e sobretudo, para “tocar” e resgatar o outro – removendo para isso qualquer desejo de superioridade moral, num querer elevá-lo à sua dignidade humana, num desejo profundo e numa intencionalidade renovada em querer reconstruir(-se) a interpessoalidade, no seio da qual cada um dos sujeitos se desenvolve num contínuo “tornar-se pessoa”, num devir *perene*. A apropriação da relevância e da função reestruturante do perdão coloca em luz o primado da relação interpessoal como a dimensão a partir da qual a pessoalidade, do eu e do outro, irrompe, reconhece-se, reencontra-se, desenvolve-se, em toda a sua profundidade, cuja meta, em última instância, aponta para a construção da felicidade genuína de cada um, o que pressupõe a revelação dos mecanismos psicológicos que entram em jogo na experiência sublime e inovadora de “força” interior de perdoar.

Paradoxalmente, na perspectiva do indivíduo “centrado em si mesmo”, o perdão, esse dom marcado pela gratuidade, constitui uma profunda ameaça à sua dignidade ‘ferida’, um processo que, em substância, mais parece uma “anulação de si” do que um “dom de si mesmo”(Enright, 2006). Além disso, a gratuidade da concessão do perdão pode, eventualmente, gerar na interioridade daquele que o exerce um impasse psicológico, uma autêntica resistência, um obstáculo firme ao movimento de sair “fora de si” mediante o dom que, na essencialidade, caracteriza a dimensão relacional psicologicamente *madura*, precisamente porque a gratuidade parece ‘ferir’ o sentido de justiça distributiva do próprio (Aletti, 2006; in Giulianini, 2006).

Partindo de outro ângulo, profundamente relacionado com a *maturidade pessoal*, numa ligação que se afigura profundamente indissociável, o perdão constitui e exprime, em substância, um acto complexo impregnado, a partir de dentro, por um processo interior profundamente doloroso, na medida em que apela e envolve a dimensão cognitiva, emotivo-afectiva, comportamental, psicossocial e, acima de tudo, implica a

interpessoalidade no contexto relacional (Aletti, 2006; in Giulanini, 2006). Contemporaneamente, todas estas realidades tecem um “chamamento” não somente ao equilíbrio da personalidade, suscitando-a a “abrir-se”, por assim dizer, à alteridade mas, remetem o eu singular que perdoa para a reconstrução de uma imagem positiva de si próprio, susceptível de o conduzir à (re)apropriação de uma compreensão profunda da possibilidade da ocorrência do erro, no domínio da relação interpessoal. Partindo desta lógica, ao perdão e a perdoabilidade encerra e exprime uma dimensão evolutiva no desenvolvimento e na maturidade dos sujeitos, portadora da capacidade do eu e do outro se reconstruírem e tornarem-se pessoas genuinamente felizes.

Impõe-se uma questão: o que é, então, na sua realidade profunda, este gesto gratuito que acciona a interioridade de um eu a “abrir-se” para alcançar o outro dando, deste modo, continuidade ao movimento ontológico, por assim dizer, do “dom de si mesmo” inerente à personalidade e, assim, reconstruir a interpessoalidade? Ou, por outras palavras, o que é, em substância, o perdão?

Partindo da sua raiz semântica, Barros (2002, pp.130-131) coloca em relevo que “perdão vem do latim tardio *perdonum* que comporta a prefixo *per* (pode significar perfeição da acção e também afastamento) e o substantivo *donum* (dom). Por conseguinte, perdoar significa entregar um dom completamente, sem querer nada em troca, distanciando-se por assim dizer desse donativo, em sentido local e temporal, ideia que o prefixo também comporta. No latim clássico não existe o verbo *perdonare* mas sim *pérdere* (per-dare) com o sentido de “perder” mas também de “dar”. Não obstante, está implícito no perdão um ‘dom’ ou a capacidade de doar sem reservas, o que não é fácil”.

A esta luz, se a personalidade humana se exprime e toma visibilidade através do movimento que a projecta a “abrir-se” para fazer “dom de si” ao outro apelando, assim, à interpessoalidade, no perdão a pessoa ‘ferida’, longe de “fechar-se em si mesma”, descentraliza-se para tornar a “doar-se”. Porém, a natureza que informa este “dom acrescido” é de ordem gratuita, uma gratuidade no seio da qual está profundamente implicada a maturidade do sujeito que perdoa, removendo deste modo o risco de “fechamento em si” para transcender-se e alcançar a alteridade do outro. Portador de paz, alegria e libertação (Barros, 2002), o perdão possibilita surpreendentemente a



apropriação de uma experiência de serenidade interior no momento presente; não transforma o passado mas transcendendo-o, modifica o momento actual podendo, eventualmente, reconstruir a interpessoalidade. Contemporaneamente, a reconstrução da pessoa, da relação interpessoal e da felicidade da qual o perdão é susceptível de activar, é portadora de uma exigência: implica, em toda a sua profundidade, por parte da pessoa ‘ferida’ uma escolha: cessar de se magoar a si mesma e, deste modo, “tornar-se parte da solução” (Luskin, 2002).

Enquanto capacidade de “abertura”, de “presença”, de “disponibilidade” e de “dom gratuito” que activa e potencia a resistência do sujeito à adversidade, a “força” humana do perdão produz na interioridade daquele que perdoa, uma profunda sensação de paz interior, única, que emerge quando se deixa de assumir o sofrimento em termos menos pessoais e, paralelamente, quando se assume a responsabilidade e o controlo das emoções negativas (Luskin, 2002). Nesta linha, a recente construção de estudos científicos colocam em relevo a capacidade de perdoar – a gratuidade do dom acrescido “de si” - e ser perdoado como um factor protector, por assim dizer, impregnado pela susceptibilidade de reduzir a ansiedade e a depressão (Barros, 2002), e contemporaneamente, de activar e potenciar a esperança, a diminuição do ressentimento, da mágoa e da raiva, o aumento da autoconfiança emocional, a ‘cicatrização de feridas’ interiores, que emergem no contexto relacional (Luskin, 2002; Enright, 2006).

Paradoxalmente, a ausência do perdão – a cessação do movimento de “abertura” e do “dom” ao outro - pode ser determinante, enquanto factor de risco, para o irromper e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. O *self* que coloca a culpabilidade no outro, numa tentativa de justificar os seus problemas, apresenta elevados índices de perturbações (Luskin, 2002). “Quando não se perdoa perde-se o idealismo, a sensibilidade. Vive-se num passado doloroso, ou na ânsia de chegar depressa a um e único futuro: o da vingança. A ausência de perdão acontece por isso em ambientes emocionais cerrados, claustrofóbicos, por vezes obsessivos, podendo arrastar-se pela vida, passar-se de geração em geração. Implica viver numa realidade manipulada pela raiva, pela humilhação, pela dor, pela incompreensão do horror.” (Marujo, 2008, in Enright, 2008).

Se, da capacidade de perdoar decorre a restauração da interpessoalidade e, deste modo, a reconstrução da personalidade de cada um dos sujeitos, no sentido inverso, a ausência da “força” interior do perdão encerra o orgulho ‘ferido’, perpetua a amargura, a cólera, a acusação, o ódio, o desejo de vingança, enfim, uma espiral de violência (Barros, 2002), que vulnerabiliza a interpessoalidade e, paralelamente, remove a serenidade e a liberdade da pessoa humana. Na realidade, esta extraordinária “força” humana positiva encerra uma indissociabilidade entre paz interior, felicidade e satisfação com a vida (McCullough *et al.*, 2001), no sentido em que conduz o sujeito à libertação de emoções negativas (e.g., ressentimento, culpabilidade e magoa) e, no sentido inverso, a sua ausência encerra o orgulho ‘ferido’, perpetua a amargura, a cólera, a acusação, o ódio, o desejo de vingança, enfim, uma espiral de violência (Barros, 2002), que vulnerabiliza a interioridade do sujeito removendo, deste modo, a serenidade e a liberdade. “É preciso reconhecer que o perdão é um dos recursos mais importantes para alcançar a felicidade, porque pode resolver a fundo o principal obstáculo que, (...), é o ressentimento” (Corcuera, 2006, pp.10).

É partindo desta luz, que nas ciências psicológicas o perdão é concebido como capacidade de ultrapassar ou transcender a mágoa, o ressentimento ou a vingança que a alteridade ofensora merecia, através da compaixão ou da benevolência (North, 1987).

No domínio do *estudo do desenvolvimento moral do perdão*, Robert Enright assume actualmente uma posição de relevo na Psicologia mundial. À luz do seu pensamento, irrompe a definição do construto do perdão “como uma superação dos juízos e dos sentimentos negativos para com o agressor, não porque a vítima da ofensa negue a si própria o direito de formular tais juízos ou ter tais sentimentos, mas antes porque se esforça por encarar o agressor com amor, benevolência e afecto, apesar de reconhecer que aquele perdeu o direito a isso” (Enright-The Human Development Study Group, 1991, pp.126).

Expressão de um processo doloroso e difícil, o perdão na sua autenticidade e originalidade constitui um processo psicológico impregnado pelo sofrimento desenvolvido no mais profundo da personalidade que, não obstante, escolhe a não cessação da dinâmica do “dom de si mesma” ao outro, perdando-o. Portador do reconhecimento que o sofrimento trespassou e encontrou morada na sua interioridade, o

perdão autêntico que flui do sujeito movendo-se ao encontro da alteridade ofensora, por assim dizer, ou projectado para uma fonte de carácter mais impessoal (uma organização educativa, por exemplo) deve ter em consideração que “o primeiro passo a dar no longo caminho do perdão é tomar a decisão de não se vingar” (Monbourquette, 2004, pp.53), o que significa, na sua essencialidade, a não cessação da dinâmica do “dom de si” que caracteriza a personalidade, numa “abertura” e numa “disponibilidade” profunda a tudo aquilo que possa ter sido a raiz do seu sofrimento. Na realidade, “O maior dano de uma ofensa – frequentemente maior que a própria ofensa - é que ela destrói a minha liberdade de ser eu, pois vejo-me involuntariamente dominado pela raiva e ressentimento interior – uma espécie de veneno espiritual que penetra todo o meu ser - que exercerão uma influência subconsciente mas poderosa sobre quase todos os aspectos da minha vida. (...), nem chego a reconhecer a mim mesmo. (...), não era assim antes, mas não sou capaz de controlar os meus sentimentos. Odeio o ofensor pelo que me fez, no próprio ódio deixo que ele se torne senhor e dono da minha vida” (Elizondo, 1986; citado por Lacerda, 2006, pp.24). É nesta perspectiva que, a capacidade de perdoar no seio da interpessoalidade resplandece como uma “chave”, por assim dizer, um factor que possibilita a resistência singular à adversidade marcada pela ofensa – expressão da ausência do “dom de si mesmo” do outro. Deste modo, se o perdão está profunda e directamente relacionado com a resiliência, paralelamente, ele não pode deixar de não estar relacionado com a criatividade, precisamente porque somente um acto criativo e inovador, por parte da personalidade do sujeito, é capaz de não *re-agir*, “doando-se” ou, por outras palavras, *agir* a partir de uma modalidade autêntica e inesperada. Na sua essencialidade, trata-se de um processo dinâmico, profundamente transformador, que potencia não somente a capacidade de resiliência da personalidade ‘ofendida’ mas, pela própria natureza ontológica que a “abertura de si” representa e exprime, cria um “espaço de possibilidades”, suscitando na interioridade do outro as condições para que, também ele, possa activar a resiliência, transcendendo o “peso” da culpabilidade que “transporta”. Nesta luz, a concessão do perdão ao outro não se mobiliza na mera intencionalidade de “aliviar” o seu sentido de culpa, antes deseja “despertar” a sua personalidade para uma “reabertura” renovada, tornando-a disponível para que, também ela, se reaproprie da capacidade constitutiva de “se doar a si mesma” na interpessoalidade. Em suma, uma personalidade ‘ferida’ que, não obstante, “abre-se” e

mantém a dinâmica do dom à alteridade ‘ofensora’, despertando-a para “regressar”, por assim dizer, a uma relação interpessoal harmoniosa.

Se o ressentimento prolongado exprime, em substância, um “centrar-se em si mesmo” decorrente de um movimento obsessivo em direcção à interioridade ‘ferida’ do sujeito – incluindo apenas a si “dentro de si”, excluindo o outro - o dom gratuito da “força” interior do perdão, percorre um movimento e uma orientação contrária: conduz a pessoalidade a “reabrir-se” para incluir o outro “em si” ou melhor, exprime-se pela “transcendência de si” no outro, num desejo único de restabelecer a interpessoalidade. O dom suscita sempre o dom, ou encerra a potencialidade de o suscitar. O perdão, enquanto “dom acrescido” penetra e “toca” a alteridade do outro, produzindo a possibilidade de reconstruir a reciprocidade. Ainda assim, o dom não se procura a si mesmo. “O acto de amor que doa a vida ao outro é o mesmo que faz que seja ele próprio aquele que doa” (Cambón, 2001, pp.45). De facto, pessoalidade e interpessoalidade constituem duas realidades inseparáveis, porque se constituem reciprocamente: cada uma é, simultaneamente, causa e consequência da outra.

Perdoar vem a configurar-se assim, deste modo, como a uma “força” susceptível de (re)unificar a pessoa com a relação interpessoal da qual “é”, essencialmente, indissociável. A profunda liberdade que desponha de um “espaço” interpessoal, cuja culpabilidade do outro é dissolvida, por assim dizer, por ter agido ou não agido de uma determinada maneira esperada ou não esperada (Luskin, 2002) parece ser susceptível de erguer um horizonte que se afigura como a matéria-prima, por assim dizer, na reconstrução de uma avaliação positiva de si e da própria vida e, deste modo, apelar a uma “vida feliz”, daquele que deixa fluir a “força” interior do perdão ao encontro do outro e daquele que permite ser “tocado” por esse “dom” que gratuitamente se lhe oferece.

Na sua inevitabilidade, desperta uma questão: se a decisão de perdoar a alteridade é profundamente impregnada pela dificuldade, pelo menos certas ofensas, qual a sustentabilidade da disposição para o fazer? Ou, por outras palavras, *porque perdoar? Que benefícios e que razões se escondem por detrás da motivação como raiz desta extraordinária “força” positiva?*

Em traços gerais, exprime-se um pequeno registo: “O primeiro motivo a vir provavelmente à mente é que, quando perdoamos, nos libertamos da escravidão produzida pelo ódio e o ressentimento, para recuperarmos a felicidade que tinha ficado bloqueada por esses sentimentos” (Corcuera, 2006, pp.69). Nesta sequência, Bono *et al* (2006, pp.3) tecendo uma profunda correlação entre a emoção positiva do perdão e a felicidade do sujeito que perdoa, sublinha que “when people forgive a transgressor, they become less motivated by revenge and avoidance and more motivated by benevolence toward the transgressor”. A esta luz, irrompe em todo o seu esplendor tecermos a indissociabilidade entre o perdão e a dimensão motivacional daquele que, não obstante a acção esmagadora vertida pelo sofrimento interior, faz firmemente a *opção de perdoar*. Em essência, “quando as pessoas perdoam, as suas motivações básicas ou inclinações para actuar sobre o agressor tornam-se mais positivas – benevolentes, amáveis ou generosas e menos negativas – vingativas ou de recusa” (Seligman, 2006, pp.214).

Portador do reconhecimento que o sofrimento penetrou e encontrou morada na sua interioridade, o perdão autêntico que desponta e flui ao encontro da alteridade ofensora ou projectado para uma fonte de carácter mais impessoal (uma organização educativa, por exemplo) assenta a sua raiz na motivação decorrente das *razões* profundas e das *consequências* de não perdoar. “ (i)-You forgive to quiet your angry feelings; (ii)-forgiveness changes destructive thoughts into quieter, more healthy thoughts; (iii) – as you forgive, you want to act more civilly toward the one who hurt you; (iv) – forgiveness of one person helps you interact better with others; (v) – forgiveness can improve your relationship with the one hurt you; (vi) – your forgiveness actually can help the one who hurt you to see his or her unfairness and to take steps to stop it. You forgiving can enhance the character of the one who hurt you; (vii) – forgiveness, as an act of kindness and love toward the one who hurt you, is a moral good regardless of how the other is responding to you. Loving others, while protecting yourself from harm, is a morally good thing to do” (Enright, 2006, pp. 45-46).

Surpreendentemente, o mesmo autor, coloca em evidência que a substancialidade destas consequências, que emergem do perdão interpessoal, tendem e focalizam-se na (re)apropriação da felicidade, bloqueada pela existência de emoções negativas na interioridade do sujeito (Enright, 2006). Neste sentido, e em todas as

situações no seio das quais o acto de perdoar se impõe como necessário, a primeira e ultima motivação consiste em ‘libertar-se’ do ‘fardo’ do sofrimento produzido pelas emoções negativas na intencionalidade de ‘regressar’, por assim dizer, à felicidade.

Porque o perdão encerra e exprime um processo, repartido no tempo, variável de acordo com a personalidade de cada um, o que é que, em substância, motiva o início do processo da perdoabilidade?

Numa tentativa sublime de clarificar e diferenciar, nas suas particularidades, as motivações que, na maioria das vezes, assumem um carácter difuso e abstrato, que estão na origem de qualquer razão para a disposição de perdoar, Enright (2006, pp.76) coloca em relevo que “ i am tired of feeling this pain and want it to stop; i don’t want to go on letting this person hurt me; if i forgive, i will feel better; if i forgive, maybe i will become psisically or psychologically healthier; i don’t want to give this person the satisfaction of hurting me”. Movendo-se, ainda, na intencionalidade de compreender em toda a sua profundidade a dimensão da motivação que sustenta o processo do perdão, não podemos não penetrar no horizonte aberto por Michael McCullough no seio do qual o constructo do perdão, na cientificidade da sua definição e do seu processo, contém a dimensão motivacional como a sua própria substância. Profundamente inscrito no movimento da Psicologia Positiva, o autor “conceptualized forgiveness as a suite of transgression-related motivacional changes toward a transgressor. When people forgive, their revenge and avoidance-related motivations subside, and motivations toward benevolence or goodwill increase or re-emerge. Forgiveness, they contend, occurs when victims can act on motivations inspired by their initial experience of righteous indignation and hurt-perceived attack, but on a desire to restore goodwill or community with the offender” (McCullough & Bono, 2006, pp.2). É partindo desta luz conceptual do constructo que o autor faz emergir um corpo teórico e empírico no seio do qual o constructo do perdão é perspectivado a partir de uma conceptualização motivacional. “My theoretical and empirical work on forgiving thus far has been based on two conceptual starting points. The first of these is that forgiving is, at its foundation, a motivational construct. The second is that forgiving is a prosocial” (McCullough, 2000, pp.44). Com raiz na premissa de que, no seio da relação interpessoal vulnerabilizada pelo conflito, a singularidade do sujeito ‘ferido’ pode exprimir uma multiplicidade de

respostas emocionais negativas, McCullough (2000, pp.45) assume os diferentes estados afectivos negativos deste modo “correspond to two motivational systems governing people’s responses to interpersonal offenses. Specifically, we posit that (a) feelings of hurt-perceived attack correspond to a motivation to avoid personal and psychological contact with the offender (isto é, avoidance); and (b) feelings of righteous indignation correspond to a motivation to seek revenge or see harm come to the offender (e.g., revenge). This distinct motivations, along with a motivation toward benevolence (which typically decreases when someone hurts, insults, or otherwise offends us) work in concert to create the psychological state that people refer to a “forgiveness””. Se, na verdade, a motivação de vingança move-se na intencionalidade de erguer e estabelecer uma situação de igualdade, cuja raiz é o sofrimento infligido reciprocamente, quando esta se exprime como resposta reactiva à ofensa, na sua inevitabilidade conduz o sujeito à perda da serenidade, da paz interior, da liberdade pessoal e, deste modo, da felicidade (Enright, 2006; McCullough, 2000).

Na realidade, “o maior dano de uma ofensa – frequentemente maior que a própria ofensa - é que ela destrói a minha liberdade de ser eu, pois vejo-me involuntariamente dominado pela raiva e ressentimento interior – uma espécie de veneno espiritual que penetra todo o meu ser - que exercerão uma influencia subconsciente mas poderosa sobre quase todos os aspectos da minha vida. (...), nem chego a reconhecer a mim mesmo. (...), não era assim antes, mas não sou capaz de controlar os meus sentimentos. Odeio o ofensor pelo que ele me fez, no próprio ódio deixo que ele se torne senhor e dono da minha vida” (Elizondo, 1986; citado por Lacerda, 2006, pp.24). Se, o acto de se vingar é susceptível de gerar na interioridade do sujeito ferido uma sensação de satisfação, não poderá não ser marcada pela efemeridade, justamente porque se desvanece rapidamente, para “dar espaço”, uma vez mais, à ferida que a satisfação da vingança procurou ocultar. Não restam dúvidas de que, vislumbrar a alteridade numa situação de humilhação e sofrimento, devolve ao sujeito ofendido uma espécie de regozijo narcisista, como se, por instantes, espelhasse uma espécie de bálsamo consolador sobre as próprias emoções negativas, oferecendo à personalidade ofendida a sensação de já não se sentir só na sua desgraça (Monbourquette, 2004). Paradoxalmente, a dilatação do sofrimento – no seio do qual o “self” ofendido e o “tu” ofensor se inscrevem - cuja intencionalidade a vingança é portadora, mais do que

acrescentar, significa subtrair. Por instantes ou, até mesmo, por longos períodos de tempo, remove a possibilidade de retorno do BES, contido na substancialidade do próprio perdão. Impõe-se uma questão: se, de facto, a motivação para a vingança “cega”, por assim dizer, a pessoa singular ‘ferida’ que se deixa conduzir por ela, qual será a possibilidade de calcular o preço preciso das emoções negativas a fim de exigir ao “tu” que está em falta um sofrimento equivalente? Na sua essencialidade, conduzir a alteridade ofensora ao pagamento por aquilo que gerou na interioridade do “eu” ofendido não faz mais de que ambos penetrem num círculo vicioso. Partindo desta lógica, “a satisfação conferida pela vingança pode diminuir a tensão interna da pessoa, mas não defende verdadeiramente a sua integridade, pois anula a memória afectiva da ferida. Por seu lado, o perdão liberta o inimigo interior e é um acto com o qual o homem se torna mais autónomo. Tudo isto comporta o esforço de uma renúncia, já que só será capaz de perdoar quem abandona as suas prerrogativas perante outrem” (Vergote, 1985; citado por Giulani, 2006, pp.27). Contudo a apropriação da competência de perdoar, em substância, não exclui meramente a renúncia à motivação de vingança mas é, contemporaneamente, portadora da exigência de conduzir o indivíduo ao reconhecimento das tendências agressivas, na intencionalidade de remove-las, cessando, desse modo, os efeitos devastadores que irrompem do processo cíclico de ressentimento e vingança. É nesta perspectiva que, a capacidade de perdoar na interpessoalidade resplandece como uma “chave”, por assim dizer, um factor que possibilita não apenas a resistência singular à adversidade representada pela ofensa e pelo conflito relacional mas um elemento preditor susceptível de abrir uma perspectiva dentro da qual a felicidade ou o BES pode tomar o seu justo lugar. “Forgiveness is one of the keys to unlocking the door. There is not some automatic “click” that sets you free; knowledge that you have the option to decide to turn the key can set you free. You must courageously choose to walk out of that cell. Some have lived with the label of “victim” for so long that in the cell because at least they know what to expect there. Forgiveness beckons you outside and into the future. Perhaps forgiveness is our best hope for genuine peace between individuals, within families, and among peoples” (Enright, 2006, pp.19).

O perdão parece actuar em três sentidos: (I) liberta a alteridade (o outro) da culpabilidade por ter agido ou não ter agido de uma determinada maneira esperada ou



não esperada; (II) liberta a interioridade ‘ferida’ do sujeito de emoções negativas – ressentimento, angustia, magoa - podendo, eventualmente, (re)construir a relação interpessoal por meio da reconciliação; (III) suscita, surpreendentemente, o irromper de uma multiplicidade de emoções positivas.

“Although some believe that freedom from resentment is all theme is to forgiveness, i don’t agree. I feel that the ultimate goal of the forgiveness process is that the forgiver experience positive feelings and thoughts toward the offender. Of course, I recognize that this may take time. Neutrality may be a step in the process, but it is not final goal” (Enright, 2006, pp.27). Nesta luz, parece-nos vislumbrar a substância da profunda correlação entre o perdão e o BES. Se, na sua essencialidade, o perdão constitui uma emoção positiva e uma “força” (Seligman, 2006) que, num primeiro momento, parece apenas possibilitar a libertação de emoções negativas, numa fase posterior inscrita no processo psicológico de perdoar, é susceptível de activar o emergir de emoções positivas, que lhes estão profundamente correlacionadas (Seligman, 2006). “When people successfully complete the forgiveness process, they are reduce or eliminated: (I)- negative feelings toward the offender; (II)- negative thoughts toward the offender; (III)- negative behaviours toward the offender. In addition, those who forgive develop: (I)- positive feelings toward the offender; (II)- positive thoughts toward the offender; (III)- positive behaviours toward the offender” (Enright, 2006, pp.34).

É na centralidade desta perspectiva que se adverte ‘um caminho’, percorrido no tempo, no seio do qual se inscreve não apenas a libertação do ressentimento e da mágoa mas, contemporaneamente, a reapropriação de emoções positivas que, na sua inevitabilidade, apelam à felicidade. Em suma, se a motivação para perdoar acciona um processo dinâmico, embora doloroso, no sujeito ‘ferido’, susceptível de conduzi-lo à reapropriação da felicidade – no seio do qual se inscreve uma avaliação positiva da sua própria experiência e situação de vida em geral - o acto de perdoar, que lhe dá visibilidade, é susceptível de conduzir o ofensor a libertar-se da culpabilidade e, deste modo, abrir uma perspectiva na qual a sua felicidade poder-se-á tornar numa realidade efectiva. “Uma coisa que me ajuda muitíssimo é dar-me conta de que, ao sentir ressentimento relativamente a outra pessoa, depus a minha felicidade nas suas mãos. Conferi-lhe um poder muito real sobre mim. A mudança da carga negativa para a

positiva terá lugar no momento em que eu recuperar de facto a responsabilidade pela minha própria felicidade. Isso normalmente quer dizer que devo perdoar a pessoa que ressinto. Devo libertar a pessoa da dívida real ou imaginária que tem para comigo e devo libertar-me a mim mesmo do elevado preço do ressentimento constante” (Corcuera, 2006, pp.69-70). Deste modo, se o constructo do perdão está profunda e directamente relacionado com o constructo da resiliência – no sentido em que activa a resistência do sujeito à ofensa, transcendendo-a – ele não pode não ter correlação com o BES ou a felicidade, justamente porque suscita o emergir de uma constelação de emoções positivas capazes de reinscrever a avaliação subjectiva que a personalidade tece da sua própria experiência e do seu passado. O extraordinário processo psicológico da “força” interior do perdão, na sua essencialidade, afigura-se profundamente transformador, marcado por uma dinamicidade, que parece potenciar não somente a capacidade de resiliência do sujeito ‘ferido’ mas, pela sua própria natureza ontológica – que a dimensão do “dom” do perdão representa e exprime – parece construir e erguer um “espaço de possibilidades” no seio do qual poderá “despertar” a felicidade, essa derradeira aspiração profunda que consome a interioridade de todo aquele que experimenta a aventura de existir, neste mundo que é o nosso.

### **1.3. Para uma Definição do Constructo do Perdão**

O horizonte literário “aberto”, por assim dizer, pelo campo das ciências psicológicas, e em particular pela psicologia clínica, tem sido profundamente marcado por uma ausência de consensualidade e consistência relativamente à construção de uma definição singular e unificada do constructo do perdão (Enright & Coyle, 1998; McCullough & Worthington, 1999; McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000).

Na sua essencialidade, parece existir um conjunto de três razões susceptível de justificar a ausência da consensualidade relativamente à modalidade de definir o constructo: (I) Em primeira instância, o interesse emergente sobre a dimensão do perdão interpessoal é relativamente recente o que, na sua inevitabilidade, parece influir no emergir de uma definição adequada e consistente do constructo; (II) Em segunda instância, no passado as ciências psicológicas exprimiram algum cuidado na construção

de pesquisas cujo objecto de estudo interpenetrasse no horizonte religioso ou no domínio da espiritualidade (DiBlasio, 2000); (III) Em terceira instância, mesmo se o perdão encerra, em profundidade, uma dimensão intrapessoal, é um constructo interpessoal o que, invariavelmente, impregna a sua pesquisa de alguma complexidade (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000).

Muito embora as definições sejam divergentes sobre aquilo que, na sua substancialidade, o constructo do perdão “é”, na aurora dos anos ’90, existiam pelo menos 70 livros e artigos que erguiam definições da extraordinária “força humana” do perdão, profundamente iluminadas por uma multiplicidade de abordagens (Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos, & Freedman, 1992), colocando em luz que perdoar implica, em traços gerais, na sua inevitabilidade e invariabilidade, o “abandonar” o direito para vingar-se da pessoa do outro (McCullough et al., 1997a; 1998).

Embora exista ainda algum desacordo, uma multiplicidade de investigadores, (e.g., Enright & Coyle, 1998; Enright, Gassin, & Wu, 1992; McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000), concebendo o perdão como um fenómeno psicológico ergueram a teoria do que é que actualmente significa perdoar concordando que o constructo do perdão é, na sua essencialidade, multidimensional, justamente porque implica/envolve uma alteração nas cognições e emoções negativas (uma dimensão intrapessoal) para cognições e emoções mais positivas, e uma alteração nos comportamentos negativos (uma dimensão interpessoal) (e.g. o evitar o contacto com o outro e o buscar a vingança), para comportamentos mais positivos.

Tradicionalmente, a construção das definições daquilo que o constructo é, na sua substancialidade, recaiu sobre dois grandes campos (Berry *et al.*, 2005). Algumas colocaram em evidência a redução de experiências negativas (e.g., emoções, motivações, comportamento, cognição). Outras, apresentaram a redução de experiências negativas como uma resultante reconstrução de experiências positivas para com a pessoalidade ofensora.

Não obstante, o fenómeno psicológico da “força interior” do perdão ter sido descrito como uma *decisão* de largar, ou abandonar, o direito para retribuir ou restituir a ofensa enquanto requer que a pessoa que experimenta a mágoa “ponha de lado”, por

assim dizer, as emoções negativas e encontre um modo para reconhecer as acções do ofensor (Boon & Sulsky, 1997; Hope, 1987), diante da vulnerabilidade consensual unificada das inúmeras definições, mais do que procurar colocar em luz aquilo que o constructo é, na sua realidade profunda, McCullough & Worthington (1999) propõem que o perdão interpessoal assenta a sua sustentabilidade em três aspectos:

(I) Primeiro, o perdão interpessoal ocorre num contexto de uma percepção de um sujeito de que a acção ou as acções de um outro sujeito foram ofensivas, injustas e imorais;

(II) Segundo, estas percepções suscitam o irromper de respostas emocionais (e.g., emoções negativas de raiva ou de medo na personalidade magoada), de respostas motivacionais (e.g., o desejo de magoar, prejudicar ou evitar o ofensor), de respostas cognitivas (e.g., a hostilidade para com a pessoa do outro ou a perda de estima ou respeito pelo ofensor), de respostas comportamentais (e.g., o evitar o contacto com a pessoa que magoou ou a conduta de agressão) que, em substância, poderiam promover a deterioração da boa vontade para com o ofensor e a harmonia social;

(III) Terceiro, através da capacidade de perdoar, essas respostas de domínio emocional, motivacional, cognitivo e comportamental podem, eventualmente, ser reduzidas, modelando ou reconstruindo as relações interpessoais, prossociais e harmoniosas.

Na sua essencialidade, a unidade destes três aspectos concorre para inscrever uma multidimensionalidade na definição do constructo, justamente porque envolve alterações nas cognições, nas motivações e nas emoções negativas (dimensão intrapessoal) para cognições, motivações e emoções mais positivas, e uma alteração nos comportamentos negativos (dimensão interpessoal) para comportamentos positivos e prossociais (McCullough & Worthington, 1999). Sublinhando unicamente a redução dos aspectos negativos como a essencialidade do constructo, até muito recentemente, uma outra ideia frequentemente aceite no horizonte da investigação do perdão implicava/envolvia apenas o “abandonar”, por assim dizer, o direito de se vingar (Coyle & Enright, 1998; Enright & Zell, 1989; Hargrave & Sells, 1997; Hebl & Enright, 1993; Hope, 1987; Pingleton, 1989; Toussaint *et al.*, 2001), contudo, surpreendentemente,

Fincham *et al.* (2004) colocaram em relevo que os estudos recentes do perdão desafiam a noção de uma alteração motivacional unidimensional e começaram a questionar a concepção redutora do constructo meramente limitada a uma redução na motivação negativa. Por exemplo, num estudo recente, a “força positiva” de perdoar foi definida como um conjunto de modificações motivacionais nas quais a pessoa singular do ofendido se torna menos motivada para manter a separação com o ofensor e, contemporaneamente, desenvolve um aumento na motivação para a expressão da bondade e da conciliação para com o ofensor (Karrenmas *et al.*, 2003). Nesta luz, esta definição, na sua substancialidade, sugere que, quando consideramos o perdão podem estar presentes tanto um decréscimo nas motivações negativas como um aumento nas motivações positivas. Diante da contemplação deste horizonte conceptual diversificado sobre aquilo que o constructo encerra e exprime, começaram no entanto a emergir áreas notáveis de alguma consensualidade. Na realidade, existe uma concordância geral sobre aquilo que o perdão não-é (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000). De facto, e na intencionalidade de proceder a uma construção daquilo que constitui o âmago do constructo, Enright & Coyle (1998) vertem luz numa dupla direcionalidade, a saber: (I) a substancialidade que o constructo do perdão encerra transcende “*aceitar o que aconteceu*”, “*deixar de sentir raiva*”, “*expressar neutralidade em relação ao outro*”, e “*fazer por se sentir bem*”; (II) a definição sustentável do perdão não-é “*deixar passar ou desculpar*”, “*esquecer*”, “*justificar*”, “*pseudo-perdoar*” e, nalguns casos e nalgumas situações, não implica “*reconciliar-se*”. Mesmo que, na sua maioria, os pesquisadores no domínio das ciências psicológicas, concordem que o constructo do perdão exprima mudanças psicológicas constructivas relativas a uma ofensa no domínio relacional erguendo abordagens mais globais, que sublinham alterações no domínio cognitivo, comportamental e emocional como dimensões (ou, aspectos) invariavelmente necessários para sustentar uma definição adequada e plena do constructo do perdão (e.g., Enright *et al.*, 1992), alguns investigadores, partindo de um enfoque psicossocial, centram-se na alteração motivacional relativamente a um ofensor como uma dimensão da definição do constructo (e.g., McCullough, Worthington, & Rachal, 1997a; 1998).

Porque, em essência, o perdão promove a continuidade das relações interpessoais através da reparação das ofensas interpessoais que ocorrem e vulnerabilizam a interacção social, McCullough *et al.* (1997a; 1998; 2000) ergueram uma definição do

constructo como uma alteração prossocial nas motivações para evitar o contacto com a pessoa do outro ou para buscar a vingança. Na raiz profunda que deu sustentabilidade aos seus trabalhos teóricos e empíricos e, deste modo, gerou a definição do constructo do perdão assentam dois pontos conceptuais, a saber: (I) perdoar é, enquanto princípio e alicerce, um constructo motivacional; e (II) perdoar configura uma acção prossocial. Enquanto dimensão motivacional, McCullough (2000) exprime que os dois estados afectivos negativos – evitar o contacto pessoal e procurar a vingança - que caracterizam as acções interpessoais entorno das ocorrências relacionais, correspondem a dois sistemas motivacionais que, em substância, modelam as respostas do sujeito nas ofensas interpessoais, nomeadamente, (I) sentimentos de mágoa entendidos como ataque correspondem a uma motivação para evitar o contacto pessoal e psicológico com o sujeito ofensor; (II) sentimentos de direito á indignação correspondem a uma motivação para procurar vingar-se ou prejudicar o transgressor. Nesta lógica, o fenómeno psicológico a que chamamos de perdão, irrompe a partir da convergência harmoniosa desenvolvida entre a motivação para com a benevolência e os dois sistemas motivacionais referidos previamente. É desta interpenetração entre estas duas realidades, que confere indissociabilidade ao constructo concebido e erguido por McCullough (2000; 2001), que emerge o perdão. Por exemplo, quando um dos parceiros de uma relação próxima/íntima não perdoa, esta ausência de perdão, na sua inevitabilidade, suscita níveis destrutivos na dimensão relacional, isto é, uma elevada motivação para prejudicar o outro ou vingar-se dele. Paradoxalmente, se um dos parceiros pratica o perdão, emerge uma alteração motivacional que se exprime pela redução nos dois sistemas motivacionais que geralmente governam, impregnam e orientam as respostas às ofensas interpessoais.

Partindo desta luz, McCullough (2000, 2001) sublinha que o perdão, em profundidade, não constitui uma motivação *per se*, mas um complexo de alterações prossociais nas motivações interpessoais básicas que, na sua generalidade, seguem-se às ofensas que vulnerabilizam a interessoalidade. Num outro ângulo, enquanto constructo prossocial, o perdão é similar a outras alterações psicológicas prossociais que irrompem no domínio da interessoalidade, e que se exprime pela acomodação produzindo, por um lado, a inibição ou a redução de respostas destrutivas e, por outro lado, o estabelecimento de respostas interpessoais construtivas (e.g., a preocupação empática e

a “tomada de perspectiva”). Pargament (1998) colocou em relevo que a capacidade de perdoar decorre a partir de vários ascendentes e, no campo da substância, constitui e exprime um conjunto de tentativas activas na intencionalidade de racionalizar esses esforços. À luz do seu pensamento, o processo de perdão implica não apenas uma ocorrência interpessoal ofensiva que produziu o estado mocional negativo de mágoa na interioridade da vítima mas também representa um conjunto de tentativas e esforços empreendidos em profundidade pela pessoa magoada para lutar contra a memória dolorosa da ofensa. Nesta lógica, a extraordinária capacidade de perdoar encerra a intencionalidade deliberada para submeter emoções e pensamentos negativos no sentido de facilitar a felicidade do sujeito. O que, invariavelmente, requer uma alteração da percepção negativa por parte da vítima para a apropriação de uma perspectiva positiva da personalidade do outro. Não obstante alguma variabilidade pontual no que as definições exprimem, constata-se, surpreendentemente, que a maioria dos investigadores e dos teóricos do perdão parecem finalmente concordar com o quadro conceptual erguido por Robert D. Enright e o seu Grupo de Estudos para o Desenvolvimento Humano (1991; 1994; 1996) que, não somente verteram luz sobre aquilo que não se inscreve na “gramática constitutiva” do perdão mas, contemporaneamente, conduziram as investigações mais consistentes que colocaram em evidência a multidimensionalidade que inscreve as duas componentes do constructo, a saber: (I) a redução das experiências negativas; e (II) a reconstrução ou o aumento das experiências positivas.

Profundamente iluminado pela definição do perdão tecida pela filósofa moderna Joana North (1987), Enright e o seu “Grupo de Estudo para o Desenvolvimento Humano” (1991; 1994; 1996), da Universidade de Wisconsin, optaram por utilizá-la como um constructo de raiz para a multiplicidade de pesquisas sobre o perdão que têm desenvolvido desde os anos ’80, a saber: quando a personalidade é profunda e injustamente magoada/ferida pelo outro, o perdão ocorre quando ela transcende o ressentimento em relação a ele, não porque nega o seu direito ao ressentimento mas, isso sim, porque procura exprimir à pessoa que errou actos e acções de compaixão, benevolência e amor e, contemporaneamente, nesta extraordinária dádiva ou neste “dom acrescido”, por assim dizer, a pessoa que pratica o perdão reconhece que o outro não tem necessariamente direito a ela ou a ele (Enright & Coyle, 1998). No campo da

substância daquilo que esta definição contém e põe em luz, parecem existir quatro aspectos:

(I) A pessoa reconhece que a ofensa foi injusta e que continuará a ser injusta;

(II) A pessoa tem o direito moral à raiva justamente porque a alteridade do outro não tem o direito de a magoar;

(III) A extraordinária prática do perdão genuíno implica, em toda a sua profundidade, que a pessoa magoada abdique de algo a que moralmente tem direito (e.g., as emoções negativas de raiva ou de ressentimento);

(IV) O perdão é um “dom acrescido”, *a escolha* de uma dádiva para com a pessoa do ofensor na intencionalidade de alterar a relação interpessoal.

Em síntese, o perdão encerra a qualidade surpreendente de ser um “dom”, *a escolha* de uma dádiva que se derrama sobre aquele que nos magoou na intencionalidade de alterar a configuração da relação interpessoal, mesmo que para tal se imponha necessariamente o reconhecimento de que não tem o direito a ser “tocado” por esse dom gratuito. De facto, e na sua realidade mais profunda, o novo rosto, por assim dizer, que o perdão confere à interpessoalidade possibilita que a vítima, esmagada pela acção destrutiva que a raiva liberta, deixe de ser controlada pelas emoções negativas (Enright, 2006), e extraordinariamente “*floresça*”..

Na realidade, a definição do constructo do perdão erguida por Enright e o “Grupo de Estudo para o Desenvolvimento Humano” representa aquela que encerra dentro de si todos os aspectos ou dimensões que, no entender da maioria dos investigadores, atribuem ao constructo uma noção de consistência e de plenitude conceptual, justamente porque exprime não apenas uma redução ou eliminação de experiências negativas mas, também, um aumento ou uma reconstrução de experiências positivas. De facto, as pesquisas desenvolvidas por estes autores desde os anos ’80, demonstram que a “força” humana do perdão, susceptível de conduzir a um funcionamento óptimo positivo, isto é, ao *florescimento* para pessoa que perdoa, produz, invariavelmente, não somente uma subtracção de emoções negativas (e.g.,



frustração, raiva, descontentamento), de pensamentos negativos (e.g., a atribuição de más intenções ao ofensor ou pensar nele como sendo uma pessoa má, horrível ou insensível e indiferente), de comportamentos negativos (e.g., evitá-lo propositadamente, recusar falar-lhe, planejar a vingança ou dizer mal dele) mas, sobretudo, desenvolve experiências positivas, caracterizadas pelo irromper de emoções positivas (e.g., de um sentimento muito suave de gostar, respeitar e, até mesmo, amar e interessar-se pela pessoa do outro), pelo despontar de pensamentos positivos (e.g., de um querer bem ao outro até à compreensão de que ele é, essencialmente, um ser humano que deve de ser respeitado como tal) e, pela visibilidade de comportamentos positivos, que podem tomar várias expressões (e.g., de um simples sorrir-lhe até à contribuição para a transformação do carácter do outro) (Enright & Coyle, 1998; Enright, 2006).

Mesmo se esta definição detém o primado da consensualidade dos teóricos e dos pesquisadores no horizonte investigativo do perdão, existem, no entanto, autores que, tecendo a consideração do perdão apenas como uma estratégia de redução de emoções, cognições e comportamentos negativos, parecem não concordar que a capacidade de perdoar seja portadora da susceptibilidade de reconstruir e aumentar pensamentos, comportamentos e emoções positivas para com aquele que magoou. Howard McGary (1989; in Enright, 2006) sublinha que a intenção de abandonar o ressentimento é, de facto, tudo o que o perdão requer. Acrescentando, que embora se deva perdoar desinteressadamente, aquele que perdoa pode reconhecer os benefícios que recairão sobre si com a prática do perdão. Contemporaneamente, McGary (1989; in Enright, 2006) não acredita que o “dom” da compaixão, do amor e da benevolência ao ofensor inscreva o processo de perdão.

Paradoxalmente, se a intencionalidade de abandonar o ressentimento exprime tudo aquilo que a sublimidade do acto de perdoar implica na concepção teórica de McGary, então o que é que nos restará quando transcendemos o ressentimento?. Enright (2006) coloca em evidência que, quando a pessoalidade magoada supera as emoções negativas de raiva ou de ressentimento, o “espaço vazio” deixado por elas, deverá ser impregnado com emoções positivas. Somente, partindo desta modalidade a vítima alcançará o perdão total. Neste ângulo de abordagem, o constructo do perdão delineado por Enright, ao longo das duas últimas décadas, parece inscrever uma

bidimensionalidade: (I) reduz ou elimina as cognições, as emoções e os comportamentos negativos; e (II) desenvolve ou reconstrói pensamentos, emoções e comportamentos positivos para com a pessoa ofensora. Em suma, uma dimensão conceptual do constructo que parece conter e exprimir a noção de que o perdão interpessoal genuíno é portador da susceptibilidade de constituir um processo de “*florescimento humano*”.

Decorrente desta lógica, se o constructo do perdão, que prima por uma maior consensualidade por parte da maioria dos investigadores no domínio das ciências psicológicas, compreende duas dimensões (anteriormente referidas) no seio das quais se inscreve o irromper e o desenvolvimento das emoções positivas, tais como, a dádiva do amor desinteressado, da compaixão profunda e da benevolência, o que é que isto implicará? Mesmo se, têm emergido diferentes definições para o constructo, no seio destes dois campos (Berry *et al.*, 2005), susceptíveis de produzir um conflito relativamente àquilo que o perdão é na sua realidade mais profunda, podemos no entanto sublinhar a multidimensionalidade do constructo que, não obstante, poderá exprimir-se assumindo mais prevalentemente uma das duas dimensões (ou, aspectos): (I) quando perdoamos uma pessoa com a qual não temos uma relação próxima/intima (e.g., um desconhecido) o perdão parece focalizar-se numa redução de emoções negativas. Por outro lado, (II) quando perdoamos alguém com que temos uma relação de proximidade/intimidade (e.g., um amigo ou um membro da família) o perdão parece mover-se na intencionalidade de transcender meramente a redução de experiências negativas para reconstruir e aumentar as experiências positivas.

#### **1.4. Constructos Relacionados com o Perdão**

Tecendo um apelo à substância que configura o constructo do perdão no horizonte das ciências psicológicas, desponta, na sua inevitabilidade, a consideração de que o mesmo, não se confunde com outros constructos afins, isto é, com a *Reconciliação*, com a *Justiça*, com a *Misericórdia* e com a *Memória*, etc. (Barros, 2002; Giulanini, 2006), que, de facto, têm erguido um impedimento à percepção, apropriação e, até mesmo, à praticabilidade do perdão. Na realidade, “o principal obstáculo para o perdão é justamente a falta de entendimento a respeito do que é” (Luskin, 2002, pp.14) e

que, Robert Enright (2006, pp.23) exprime em toda a sua sublimidade: “ some people are apprehensive about forgiveness because they don’t understand what it is. (...). People are afraid that forgiveness means pretending that nothing happened to them. They are afraid that if they forgive they are opening themselves up to being hurt again. They are afraid that forgiving means letting people get away with it. Many people feel that forgiving requires that they forget the offence, which they rightly see as impossible. Many people can’t imagine that their feelings toward the offender can ever change”.

Irrompe, na maioria das vezes, a tendência para remover o valor constitutivo da perdoabilidade no seio das relações interpessoais, justamente porque é erroneamente tecida uma relação indissociável entre o perdão ou a perdoabilidade e outros constructos, a saber: a *memória* da ofensa, que produziu emoções negativas na interioridade do sujeito ‘ferido’ e, deste modo, vulnerabilizou a interpessoalidade; a *Reconciliação* e a *Justiça* (Giulani, 2006). Partindo desta lógica, a “clemência”, a “remissão” e a “desculpa” afiguram-se como vocábulos que são equivocadamente considerados constructos afins, conduzindo, deste modo, e na sua inevitabilidade, ao irromper de um obstáculo, quase intransponível, no seio da interioridade do sujeito, antes mesmo de este trilhar a trajectória processual do perdão interpessoal (Giulani, 2006).

Iluminados pela diversidade das abordagens psicológicas construídas até ao momento que vertem luz sobre a substância e a definição do constructo psicológico do perdão, importa pois tecer algumas considerações sobre a sua relação com os três conceitos que, não obstante se tratem de constructos afins, não poderão, de modo algum, serem confundidos com o perdão. Neste sentido, impõem-se algumas questões: Existirá uma correlação entre o constructo do perdão e a *memória* da ofensa da qual a personalidade ‘ferida’ é portadora? ou, por outras palavras, a perdoabilidade é, em substância, indissociável do esquecimento?. Partindo de um outro ângulo, a praticabilidade do perdão implicará a renúncia às exigências da *justiça*? E mais, o sujeito poderá perdoar a alteridade sem que isso implique a sua *reconciliação* com aquele que produziu a construção de estados afectivos negativos?

#### 1.4.1. Do Constructo do Perdão e da *Memória*

Como posso oferecer o ‘dom gratuito’ e genuíno do perdão ao outro se a memória daquilo que vulnerabilizou a interpessoalidade, cuja presença se afigura permanente, teima em não desvanecer? ou, por outras palavras, como suscitar o despontar da “força” positiva do perdão se a incapacidade de esquecer parece tanto impossível quanto inevitável?: Eis duas das modalidades que poderão dar visibilidade à profunda confusão entre o perdão e o esquecimento. “É um erro fazer do esquecimento um teste ao perdão, pois o contrario, sim, é que é verdadeiro. O perdão ajuda a sarar as feridas da memória. Com ele, a lembrança dessas mesmas feridas torna-se menos virulenta” (Monbourquette, 2004, pp.35). Nesta perspectiva, que sentido encerraria o despontar da emoção positiva do perdão se a ofensa e, deste modo, os estados afectivos negativos que dela emergiram, pudessem ser esquecidos? A confusão tecida entre o esquecimento e a perdoabilidade afigura-se de tal forma paradoxal e irrompe, frequente e sistematicamente, no sujeito que, se a ofensa permanecer na memória, isso condu-lo à construção do pensamento de que o perdão genuíno não tenha sido concedido, em toda a sua autenticidade. Na sua realidade mais íntima, não sendo sinónimo de esquecimento, o perdão faz, no entanto, um apelo irresistível à lembrança (Enright, 2006; Giulani, 2006; Monbourquette, 2004 Seligman, 2006). Constituindo o “pano de fundo” e a raiz dos estados afectivos negativos, a memória da ofensa salvaguarda a interioridade do sujeito da sua recorrência. Lembra-se para garantir que, de algum modo, nada de mal torne a acontecer (Luskin, 2002). Deste modo, a “força” positiva do perdão implica consubstanciar o conteúdo do passado como objecto de reflexão para o integrar na centralidade da sua história pessoal. Partindo deste enfoque, Enright (2006, pp.24) exprime que “forgiving begins with acknowledging that we are people who have a right to be treated with respect. Forgiving does require denying that we have to admit that we have been hurt and that we have a right to feel hurt, angry, or a resentful. Forgiving does not require denying our feeling. In fact, as we will see, unwillingness to admit that we have been hurt is one of the major impediments to forgiving. We don’t have to forget in order to forgive. The forgiveness process will not produce amnesia”. Movendo-se na mesma lógica, o mesmo autor, que se afigura como um dos vértices mundiais na construção de estudos sobre o processo psicológico do perdão no domínio da Psicologia

do Desenvolvimento, coloca, ainda, em evidência que “ we can forgive, but we should not expect to forget. The forgiveness process will not produce amnesia. Trying to forget is unhealthy. The forgiveness process will, however, change the way you remember the past” (Enright, 2006, pp.29).

A incompatibilidade entre a perdoabilidade e o esquecimento consubstancia uma realidade inevitável se partirmos da consideração real de que, a apreciação que o sujeito faz do passado está profunda e directamente relacionada com a memória da qual é portador. «As pessoas que têm o hábito de dizer “eu perdoo, mas não esqueço” gozam de uma boa saúde mental, pois compreenderam que o perdão não requer amnésia em relação à ofensa. Pelo contrário, se ao falar assim querem dizer que tomaram a decisão de não voltarem a ser confiantes e de permanecerem alerta, isso provará, então, que ainda não chegaram ao fim da sua caminhada para conseguirem perdoar” (Monbourquette, 2004, pp.35).

No acto criativo de recordar, o sujeito que perdoa relembra à alteridade do outro a sua responsabilidade enquanto causadora dos estados emocionais negativos (e.g., a mágoa, o ressentimento e a angustia) para, depois, transcender na memória a profunda indissociabilidade entre o outro e a ofensa, alcançando a capacidade de “vislumbrar” a sua pessoalidade mais profunda, única e irrepetível, não obstante a vulnerabilidade, a fraqueza e a limitação tenha imprimido o seu agir (Lacerda, 2006). Partindo desta premissa, parece erguer-se a seguinte construção: se a “força” positiva do perdão parece constituir, por si só, um factor ou um valor preditivo da felicidade ou do BES daquele cuja praticabilidade do perdão se afigura uma opção, e se a felicidade consubstancia a avaliação positiva que o sujeito tece relativamente à sua própria vida singular, então a ausência do esquecimento, ao longo do processo, parece configurar-se como uma exigência inevitável. Na realidade, o perdão, justamente porque é portador da possibilidade da superação das emoções negativas influi, deste modo, no julgamento para com a própria vida, reconstruindo-a. Não remove nem altera o conteúdo do passado, mas reconstruindo positivamente a sua perspectiva, o despontar de uma nova avaliação afigura-se inevitável. Nesta lógica, a relação entre o constructo da memória e o constructo da felicidade ou BES parece indissociável.

Se, na sua realidade profunda, a praticabilidade do perdão não consubstancia a

exigência de esquecer a ofensa infligida, enquanto modalidade singular de transcender o mal-estar, na intencionalidade da apropriação da serenidade interior e do bem-estar subjectivo, a capacidade de perdoar, de modo algum, implica a negação. De facto, uma das reacções que se afigura frequentemente no sujeito quando submetido a um duro golpe, por assim dizer, consiste no escudar-se contra o sofrimento decorrente do ressentimento, da mágoa e da angústia (Enright, 2006; Luskin, 2002). Por vezes, esta reacção defensiva pode assumir até mesmo a modalidade de uma recusa no reconhecimento da realidade da ofensa que fragilizou a sua interioridade. Partindo desta raiz, o sujeito sentir-se-á sob stresse, como se, de algum modo, a sua consciência nem sequer se apropriasse da percepção do que, na realidade, se está a passar. Nesta perspectiva, torna-se “evidente que a alquimia do perdão não pode surtir efeito, pelo menos, enquanto a pessoa ofendida continuar a recusar reconhecer a ofensa que lhe fizeram e as suas consequências, em termos de sofrimento” (Monbourquette, 2004, pp.36). No entanto, mesmo que o constructo do perdão não se confunda com a memória, a acção que o perdão exerce tanto na motivação e na decisão quanto na sua concessão, afigura-se de tal modo surpreendente que, em muitos casos, é susceptível de remover a intensidade da recordação da ofensa que, associada à acção que o tempo imprime, poderá extinguir-se. “Um sinal eloquente de que se perdoou, embora não se tenha conseguido esquecer, é que a recordação involuntária da ofensa não intervém na forma de se comportar com o perdoado” (Corcuera, 2006, pp.66)

#### **1.4.2. Do Constructo do Perdão e da *Justiça***

Poderá a possibilidade da praticabilidade do perdão genuíno implicar a renúncia às exigências da *Justiça*? Se, por um lado, a dimensão da justiça move-se na intencionalidade de garantir e salvaguardar que cada um receba o que lhe é devido por direito, a capacidade de perdoar, surpreendentemente, revoluciona o horizonte e o palco das relações humanas. De facto, “ enquanto a justiça se ocupa em restabelecer uma base objectiva dos direitos da pessoa lesada, o perdão emana em primeiro lugar de um acto de benevolência gratuita” (Monbourquette, 2004, pp.43), o que, na sua essencialidade, não significa nem implica que a interioridade ‘ferida’ do sujeito remova ou renuncie do

seu direito à justiça. A dimensão do “dom gratuito” que a opção de perdoar dá visibilidade não significa, de modo algum, considerar como “certo” aquilo que aconteceu nem significa ‘fechar os olhos’ à conduta ofensiva produzida pelo outro (Luskin, 2002). “O perdão que não combate a injustiça longe, de ser um sinal de força e de coragem, é, mais que tudo, um sinal de fraqueza e de falsa tolerância, servindo apenas para a perpetuação do crime” (Monbourquette, 2004, pp.44).

No seio do pensamento que orienta a práxis humana na sociedade contemporânea, despontam, geralmente, concepções que exprimem uma relação tanto directa quanto equivalente entre o constructo do perdão e a renúncia não somente no que concerne aos direitos individuais mas, paralelamente, à possibilidade de salvaguardar a justiça – com tudo aquilo que esta dimensão exprime – possibilitando que siga o seu curso, especialmente em situações particulares configuradas por acções cuja gravidade constitui o seu registo (Giulanini, 2006).

A centralidade do principio-valor religioso-espiritual que consubstancia o *leitmotiv* “A quem te bater numa das faces, oferece-lhe também a outra; a quem te levar a capa, não impecas de levar também a túnica” (Lc. 6, 28-29), e que impregna e orienta a práxis cristã, na sua inevitabilidade, conduz-nos à constatação e ao reconhecimento de que isso poderá apenas configurar uma rendição face à injustiça tomando visibilidade na demasiada facilidade com a qual se tende a oferece-lo. Partindo desta luz, o próprio João Paulo II colocou em evidência uma relação, tanto indissociável quanto equivocada, que geralmente se ergue sobre os constructos – Perdão e Justiça - justamente porque, esta “força” humana positiva apesar de exercer uma forte oposição com os estados afectivos negativos (e.g, rancor) e com as motivações primárias de vingança, salvaguarda, no entanto, a justiça (Giulanini, 2006). Longe de significar uma suspensão das legítimas exigências de reparar a ordem lesada, “orienta-se, antes, para aquela plenitude de justiça conducente à tranquilidade na ordem, que é muito mais do que uma frágil e passageira cessação das hostilidades; trata-se, pelo contrário, da cura em profundidade das feridas que estão a sangrar nas almas. É uma virtude de uma tal cura que tanto a justiça como o perdão são essenciais” (João Paulo II, 2002, pp.3; citado por Giulani, 2006, pp.22).

Contemporaneamente, e movido pela intencionalidade em tecer uma clara configuração de ambos os constructos, João Paulo II sublinhou, ainda, que “a justiça bem

entendida constitui, por assim dizer, a finalidade do perdão. Em nenhuma passagem do Evangelho o perdão, nem mesmo a misericórdia, como sua fonte, significam indulgência para com o mal, o escândalo, a injúria causada ou os ultrajes. (...) Assim, a estrutura fundamental da justiça penetra sempre no campo da misericórdia. Esta, no entanto, tem o condão de conferir à justiça um conteúdo novo, que se exprime do modo mais simples e pleno, no perdão. O perdão manifesta que, além do processo de “compensação” e de “trégua” que é característica da justiça, é necessário o amor, para que o homem se afirme como tal” (João Paulo II, 1980, pp.14; citado por Giulianini, 2006, pp.23). Partindo desta luz, afigura-se a relevância de colocar em relevo que a substância e a profundidade de tais palavras encontraram assertividade na própria conduta, singular, que João Paulo II assumiu e deu visibilidade, provocando um profundo assombro na humanidade, quando este se moveu ao encontro do sujeito – Ali Agca- autor do atentado contra a sua vida. Simplesmente, para dizer-lhe: “perdoe-te!”. Não obstante, a inexistência de intencionalidade do incumprimento da pena de detenção do ofensor.

Partindo de um outro ângulo, desponta, ainda, a exigência de remover a equivocada indissociabilidade com a qual se tece a relação entre a concessão do perdão e da desculpa. Neste sentido, perdoar a alteridade não significa nem implica, de modo algum, desculpá-la. “Se estou a andar pela rua e de repente tropeço perco o equilíbrio e, sem querer, atiro ao chão um transeunte, devo pedir-lhe desculpa. Se a vítima do meu acidente percebe que a minha acção foi, de facto, involuntária, desculpar-me-á, isto é, reconhecerá que não tive culpa. Porém, se esse mesmo transeunte, ao chegar a casa, insulta a sua esposa, não bastará que posteriormente peça para ser desculpado: deverá pedir perdão, porque foi culpado da ofensa cometida. Portanto, desculpa-se o inocente e perdoa-se o culpado” (Corcuera, 2006, pp.51).

O sentido substancial da declaração “perdoe-lhe porque não tem culpa” encerra e exprime, geralmente, um dos elementos susceptíveis de conferir uma concepção equivocada do constructo, precisamente porque a perdoabilidade não encontra equivalência na desculpa ou, por outras palavras, não iliba a alteridade de toda a responsabilidade moral, mesmo se, na maioria das vezes, não faltam pretextos que sustentam a justificação de um tal procedimento: as influências da hereditariedade, da



educação, do meio socioeconómico, cultural, etc (Giulanini, 2006). Nesta lógica, as investigações sobre o constructo empreendidas no âmbito da psicologia do desenvolvimento, parecem ter uma palavra a dizer. “When we excuse, we are saying that offense is not worth a quarrel, or we pretend that we weren’t injured or that offender didn’t really mean to hurt us” (Enright, 2006, pp.28). De facto, se assim fosse, a alteridade ofensora não seria passível de constituir objecto de responsabilidade pela sua conduta o que, na sua substancialidade, exprimiria que ninguém usufruiria de liberdade plena. Não obstante, “Tentar convencer-se que o ofensor não é responsável custa menos a suportar que saber que ele fez o mal completamente consciente e gozando de toda a sua liberdade para tal” (Monbourquette, 2004, pp.44).

#### **1.4.3. Do Constructo do Perdão e da *Reconciliação***

Se, por um lado, o perdão parece exprimir a desejabilidade de salvaguardar o bem-estar subjectivo da pessoa, no sentido em que possibilita a transcendência e a libertação dos estados afectivos negativos decorrentes das contingências e dos conflitos que conferiram vulnerabilidade à interpessoalidade, por outro lado, nem sempre a reconciliação se afigura possível. De facto, um dos elementos conceptuais equivocados susceptíveis de erguer um bloqueio a transcendência do conflito, impossibilitando de perdoar, decorre da relação, tanto directa quanto profunda, que se tece entre a capacidade de perdoar e a possibilidade de reconciliação. Na sua realidade profunda, a “força” humana positiva do perdão não apela nem implica a reconciliação entre aquele cuja interioridade foi magoada e o sujeito que produziu a ofensa. Se a reconciliação deveria de despontar como expressão visível do perdão, os dois constructos distinguem-se mutuamente (Luskin, 2002). De facto, “confundimos muitas vezes perdão com reconciliação, como se o acto de perdoar consistisse em restabelecer relações idênticas às que existiam antes da ofensa. Nas relações de parentesco, na vida em comum e de trabalho, a reconciliação deveria ser a consequência normal do perdão. Contudo, o perdão, em si, não é sinónimo de reconciliação, pois ele pode ter a sua razão de ser, sem, no entanto, haver reconciliação” (Monbourquette, 2004, pp.41).

Tecer uma distinção entre o constructo do perdão e o constructo da

reconciliação, que se afigure profunda e consistente, susceptível de erguer uma clara compreensão, por parte da maioria das pessoas, não prima pela facilidade. Não obstante, a dificuldade que se impõe, a concepção do perdão posta em evidência pelas investigações do domínio psicológico, não consubstancia e, deste modo, não implica necessariamente a reconciliação, tem sido uma distinção importante construída pelas pesquisas sobre a dimensão do perdão. Nesta luz, Kanz (2000) desenvolveu um estudo com estudantes universitários, dispondo da aplicabilidade de uma série de 23 questões conceptuais sobre o perdão interpessoal. Os itens que consubstanciavam as questões basearam-se em dois pontos de partida: (I) numa revisão da literatura científica sobre o constructo do perdão e (II) em “conceitos chave” que frequentemente são correlacionados com o perdão. Nesta pesquisa, os participantes conceptualizaram o perdão partindo de uma modalidade similar aquela que é habitualmente tecida pelos investigadores, embora tenham existido alguns pontos divergentes. Uma maioria significativa dos estudantes (69%) relatou que a reconciliação constituía parte necessária do perdão. Embora as investigações no campo do perdão e no domínio da praxis clínica que o usam como uma ferramenta terapêutica acreditem que o perdão tem um efeito positivo na reconstrução ou no aumento do bem-estar psicológico, uma maioria significativa dos participantes (68%) relatou que acreditava que o perdão podia causar problemas emocionais e (76%) acrescentou a possibilidade de estar profundamente irritado com a situação e simultaneamente perdoar.

Contemporaneamente, numa série de pesquisas construídas e conduzidas por Kearns & Fincham (2004) utilizou-se uma abordagem protótipo para compreender melhor as concepções das pessoas leigas, por assim dizer, sobre o perdão. Nesta lógica, e no seio de uma amostra que incluía estudantes universitários, os seus estudos moveram-se na intencionalidade de determinar aquilo que são as características centrais e periféricas do perdão interpessoal, e qual a correspondência que essas características encerram com as definições do constructo erguidas pela literatura científica. Os resultados afiguraram-se surpreendentes, sugerindo que os estudantes concebiam o perdão como um constructo multidimensional, que incluía alterações cognitivas positivas, afectivas e comportamentais, encontrando uma correspondência consistente com as abordagens teóricas. Contudo, contrariamente às definições científicas do constructo, se, por um lado, 12% dos participantes referiram como atributos do perdão,

o “deixar passar” e o “desculpar”, por outro lado, 28% apontaram o “esquecimento” da ofensa e 21% anotaram a “reconciliação” como elementos constitutivos daquilo que o perdão é na sua essencialidade. Paralelamente, alguns dos estudantes também exprimiram que o constructo inscreve aspectos negativos, como o “sentimento de fraqueza”, o “engolir o orgulho” e o oferecer ao ofensor a permissão para o tornar a ofender ou magoar.

Impõe-se, no entanto, uma questão: Se o perdão configura uma “força” positiva susceptível de (re)construir a felicidade ou o BES do sujeito ‘ferido’, a ausência de reconciliação com a alteridade ofensora, implicando a ausência de interessoalidade, não vulnerabilizará a (re)construção da felicidade?. Por outras palavras, a inexistência de reconciliação, na sua essencialidade, não implicará um “centrar-se em si mesmo”, um remover a possibilidade do sujeito ‘ferido’ perspectivar a ofensa, a partir do outro que a produziu?

Partindo desta raiz, que exprime que o perdão irrompe e é operacionalizado, por assim dizer, como expressão de um processo doloroso, variável no tempo, podemos sublinhar que, enquanto o perdão exprime a motivação do sujeito ‘ferido’, por meio do qual a sua interioridade passa a estar inclinada a consertar a relação interpessoal, a reconciliação designa o efeito de um processo de trocas interactivas entre o “self” ‘ferido’ e o “tu” ‘ofensor’ (Giulanini, 2006). “Reconciliation is the act of two people coming together following separation. Forgiving, on the other hand, is the moral action of one individual that starts on a private act, an unseen decision within the human heart. Only as the forgiveness grows does it stream out ward toward the offender. One way forgive and not reconcile, but one never truly reconciles without some form of forgiving taking place. If the offender remains unrepentant and unchanged, then reconciliation is impossible” (Enright, 2006). Nesta sequência, Monbourquette (2004, pp.41) acrescenta ainda que “confundimos muitas vezes perdão com reconciliação, como se o acto de perdoar consistisse em restabelecer relações idênticas às que existiam antes da ofensa. Nas relações de parentesco, na vida em comum e de trabalho, a reconciliação deveria ser a consequência normal do perdão. Contudo, o perdão, em si, não é sinónimo de reconciliação, pois ele pode ter a sua razão de ser, sem, no entanto, haver reconciliação”. Partindo desta lógica tecida por uma multiplicidade de autores, a dimensão da

reconciliação pode, em definitivo, resultar da “força” positiva do perdão, porém não constitui um passo inevitável. E mais, quando a reciprocidade, a assimetria e a dialéctica, que imprime uma relação decorrente do processo de reconciliação, se torna numa realidade efectiva não significa a reapropriação de uma relação similar àquela que existiu antes da interessoalidade, ou relação interpessoal, entre dois sujeitos singulares, ter sido vulnerabilizada. De facto, a relação irá emergir, em todo o seu esplendor, gradualmente e, deste modo, reconstruir-se a partir de uma raiz mais consistente (Giulanini, 2006).

Profundamente implicada no processo de perdoar, a motivação enquanto qualidade intrínseca e profundamente indispensável na concessão do perdão, exprime, na sua essencialidade, a existência de uma disposição interior no sujeito favorável à reconciliação. Contudo, a reconstrução da relação interpessoal faz, também, apelo à existência de uma disposição interior positiva por parte da alteridade ofensora. Nesta luz, a reconciliação implica e inscreve-se numa dimensão de reciprocidade que, no entanto, poderá estar ausente ou, não ser indispensável, no acto que o perdão, em si mesmo, exprime. “ Alguns mestres espirituais e teólogos fazem observações como estas: ‘ o fim último do perdão é a reconciliação’; ‘perdão e reconciliação são realidades inseparáveis’; ‘o perdão é incompleto sem a reconciliação’. Dir-se-ia que, para muitos dentre eles, o perdão equivale a esquecer tudo, fazer como se nada tivesse acontecido e a retomar o relacionamento anterior à ofensa. Esta maneira de ver prende-se mais ao pensamento mágico do que à sã psicologia humana”. (Monbourquette cit. por Lacerda, 2006, pp.33).

Se, num primeiro momento, o constructo do perdão, enquanto “força” interior positiva, parece ser portador da susceptibilidade de constituir um factor capaz de resistir à adversidade marcada pelo conflito relacional e, deste modo, transcende-lo conduzindo a vítima da ofensa à (re)construção da felicidade ou BES, a reconciliação – ou, a reconstrução progressiva da relação interpessoal – nem sempre se afigura como uma realidade possível. Na realidade, o perdão, em toda a sua sublimidade, exprime um acto interior que irrompe de um processo tanto dinâmico quanto doloroso, gerado na profundidade da consciência do sujeito ‘ferido’ no seio da qual é relevada livre e generosamente a ofensa, a culpabilidade e a acusação recebida. Assim, se por um lado, o

perdão interpessoal encontra a sua direcção na alteridade ofensora, cujo propósito e motivação parece exprimir o desejo de remover o ‘peso’ da culpabilidade que recaiu sobre o outro, por outro lado, o processo psicológico que o perdão encerra, parece imprimir a susceptibilidade de conduzir a pessoa ofendida ao “*florescimento humano*” e, deste modo, à (re)apropriação da felicidade ou BES, justamente porque é portador da capacidade de a ‘libertar’ dos estados emocionais negativos e, contemporaneamente, suscitar uma multiplicidade de emoções positivas relacionadas com o seu passado (Seligman, 2006). A Psicologia Positiva parece confirmá-lo: “Não podes fazer dano ao culpado não perdoando, porém podes libertar-te perdoando” (Seligman, 2006, pp.113). Encontrando uma profunda indissociabilidade entre os efeitos produzidos pelo perdão e a felicidade subjectiva do sujeito ‘ferido’, Martin Seligman (2006), vértice do movimento contemporâneo da psicologia positiva, exprime com todo o rigor científico que, os pensamentos negativos, intensos e frequentes, sobre o passado configuram a *matéria-prima* que bloqueia as emoções de felicidade e de satisfação, e tais pensamentos impedem a serenidade e a paz. E, é justamente a ausência da paz interior decorrente dos estados afectivos negativos (e.g., ressentimento, mágoa e a culpabilidade) que faz um apelo irresistível à praticabilidade do perdão interpessoal. Partindo desta raiz, que coloca em evidência os efeitos positivos e libertadores que emanam do perdão parece-nos, no entanto, poder sublinhar que apesar do BES que parece susceptível de produzir na pessoa que perdoa, poderá, não obstante, não implicar a dimensão da reconciliação.

### 1.5. Perspectivas Religiosas e Espirituais do Perdão

Que mistério insondável será esse que tece a profunda relação entre o constructo do perdão e a tridimensionalidade religiosa monoteísta que, desde a aurora da humanidade, alcança o horizonte e abraça o mundo?

No campo da substância, o que é que o âmago da palavra *perdoar*, e tudo o que ela implica, tem a ver com a dimensão profunda que a palavra *religião* (*re-ligar*) consubstancia dentro de si, no sentido da sua verticalidade – pessoa humana vs

---

Transcendente - e, no sentido da sua horizontalidade – pessoalidade vs interpessoalidade humana?

Porque é que penetrar numa análise profunda, pelo menos num certo sentido, de tudo aquilo que se pretende extrair da dimensão do perdão humano, não poderá ser, de forma alguma, completo sem apelar à dimensão religiosa-espiritual no seio da qual, e desde sempre, o constructo encontrou o seu ‘espaço’?

Certamente, e no campo do humano, nunca se dirá o bastante das relações interpessoais, realidade primeira e última onde o constructo do perdão encontra as suas raízes. Contudo, e numa direcção que se afigura inevitável, a contemplação e a análise profunda, mesmo no domínio das ciências psicológicas, da capacidade de perdoar que, extraordinariamente, recebeu a configuração de uma “força humana” no campo da Psicologia Positiva, por instantes, faz-nos deter, apontando-nos numa outra direcção, um regresso à fonte, por assim dizer, ao horizonte das grandes tradições religiosas impregnadas de sabedoria – sobretudo, a sapiência que impõe valores e imperativos morais e espirituais susceptíveis de reparar eficazmente a dimensão horizontal relacional – capaz de verter luz sobre os assuntos que não conseguimos dominar. De facto, elas constituíram o berço e a força motriz que impulsionou, no campo do pessoal e do interpessoal, o emergir de uma miríade de valores e virtudes para os quais o desenvolvimento humano deve de apontar. Naturalmente, a substancialidade e o propósito que move a construção deste capítulo não se prende com o erguer de um quadro exaustivo sobre a religiosidade humana. Num certo sentido, este propósito não somente tenderia a falhar, dirigindo-nos para um horizonte inadequado, embora profundo, mas far-nos-ia perder de vista o propósito de extrair unicamente a correlação óbvia e profunda entre a dimensão humana do transcendente e a capacidade de perdoar, cujos motivos espirituais ela encerra no mais fundo de si. Contemporaneamente, a relação indissociável entre o perdão e a religiosidade-espiritualidade que poremos em evidência, mesmo se não pretende ser redutora, será apenas uma aproximação, uma tentativa de descobrir a ponta do véu que encerra milhares de anos de experiência entre o “ser” do homem e Deus e entre o espaço relacional que une, mas que por vezes também separa, a pessoalidade e a alteridade, onde o perdão na maioria das vezes se revela e se impõe como necessário.

Tomando, desde já, o que acabamos de sublinhar como ponto de partida para tecer uma análise da ligação íntima entre estes dois pontos – religião e perdão - que se interpenetram entre si, numa quase indissociabilidade que se afigura óbvia e incontornável, a etimologia da palavra *religião*, que põe em luz o significado e o sentido de um *tornar a ligar-se* no plano vertical com Deus e no plano horizontal configurado pela dimensão interpessoal humana, parece ser susceptível de “abrir”, por assim dizer, uma inusitada compreensão sobre a questão do sentido último do perdão humano ou, por outras palavras, a realidade última para a qual ele aponta no domínio relacional, isto é, *religar*.

### **1.5.1. A “Força” Humana do Perdão nas Tradições Religiosas Monoteístas**

As religiões que nos propomos considerar dão a volta ao mundo. Encerram e datam histórias que, em última análise, ocultam uma pedagogia, presente nos seus escritos, na essencialidade dos seus ensinamentos e no seu percurso, ao longo da sua própria história, que nos remete, sempre e inevitavelmente, para uma permanente reconstrução relacional, da pessoa com Deus e da pessoa com a alteridade do outro. No âmago dessa pedagogia figura o perdão, ao lado de uma multiplicidade de “forças humanas” e virtudes cuja funcionalidade se exprime pelo facilitar a superação das adversidades que pontuam a jornada humana e que, não obstante a consideração religiosa de que a felicidade duradoura e perene aguarda-nos “além desta vida”, aponta para a extraordinária reconstrução de uma “vida feliz”, no momento presente.

#### **1.5.1.1. Tradição Religiosa Judaica**

Implícita ou explicitamente, o conceito do perdão constitui uma realidade “eternamente presente”, por assim dizer, no sistema de pensamento judaico e configura, em profundidade, todo o seu percurso histórico. No campo da substância, que se esconde na centralidade do Antigo Testamento ou Tora, a palavra hebraica mais utilizada, numa aproximação de 46 vezes ao todo, que posteriormente assumirá a

tradução de *perdoar*, exprime-se pela terminologia de *Salach*, referindo-se a Deus ou, *Adonai Eloim*, que remove e anula a dimensão de pecado e do erro (Giulanini, 2006).

No domínio da relação vertical (pessoalidade vs Deus), do âmago das páginas do Antigo Testamento (ou, Tora) desprende-se a atitude de misericórdia e magnanimidade de *Adonai Eloim* para com a singularidade da pessoa humana, e que se revela no seio da comunidade judaica, e que as escrituras põem em luz desde os primeiros tempos da aliança. Contemporaneamente, e no campo da relacionalidade que encerra o horizonte das relações interpessoais entre os membros da comunidade judaica, referindo-se aos actos de perdão numa extensão do seu significado (e.g., perdoar uma dívida, encobrir o pecado ou erro, esconde-lo ou expiá-lo), o perdão assume ainda dois termos, a saber: *Kapar e Nasa* (Enright *et al.*, 1991). Partindo desta raiz, a pessoa é “chamada” a perdoar como expressão de um querer imitar Deus, *Adonai Eloim*, “O Eterno”, movendo-se numa tentativa constante de, a esta luz, modelar e configurar o seu agir humano, exprimindo-o com acções de perdão para com a alteridade do próximo. Por outras palavras, a sustentabilidade para o perdão interpessoal no povo judeu encontra a sua raiz, o seu significado e o seu sentido no perdão conferido por Deus (Rye *et al.*, 2000).

Procurando salvaguardar-se de que não será magoada novamente, a pessoa ofendida pratica o perdão, aceitando o ofensor e considerando a extraordinária possibilidade da reconstrução de um relacionamento posterior. A permissão ou os pressupostos indispensáveis quer para o perdão Divino quer para o perdão interpessoal, em substância, exprime-se não somente pelo arrependimento genuíno do pecador pelo pecado cometido mas, também, pela disposição a melhorar a sua conduta (Giulanini, 2006).

À luz da lei Talmudica que confere sustentabilidade à tradição judaica (e.g., o Talmude constitui uma colectânea de textos sagrados que encerram as normas jurídicas e éticas das comunidades de Israel) esta “exigência”, isto é, o dever de pedir publicamente perdão, limita-se a três vezes, após as quais a pessoa profundamente magoada fica justificada na sua recusa em perdoar. Contemporaneamente, se a vítima se recusar ao exercício de perdoar torna-se também ela num ofensor (Rye *et al.*, 2000). Decorrente deste ângulo, a capacidade de perdoar não consubstancia unicamente a desejabilidade de configurar a sua conduta ao próprio agir de Deus, cuja acção



magnânime se afigura tanto incomensurável quanto inalcançável, mas com o cumprimento de uma lei religiosa que se ergue no seio da comunidade e que se impõe como imprescindível e necessária. A questão do perdão, em toda a sua profundidade, alcança a sua visibilidade no dia de maior relevância do calendário judaico, o chamado *Yom Kippur* ou o dia da expiação ou da reconciliação, marcado por um jejum de 25 horas onde o fiel, após ter praticado o perdão à alteridade, pede perdão directamente a Deus e solicita a inscrição no “Livro da Vida”. A tradição inscreve, ainda, o *Rosh Hashanan* (o novo ano judeu) como uma festividade austera no seio da qual o judeu tece o balanço das suas acções durante o ano que passou, movendo-se numa tentativa de reparar os seus erros e obter o perdão daqueles que magoou. Iluminado pela tradição que consagra a condicionalidade do perdão Divino pelo perdão interpessoal, o povo judeu deverá de oferecer o perdão à alteridade se deseja, e de facto deseja-o, que lhe seja conferido o perdão de *Adonai Eloim* por todas as faltas por si cometidas (Giulanini, 2006). Acolher o Perdão de Deus interpenetra-se, como uma realidade indissociável, e depende da disposição e da capacidade de perdoar a pessoalidade do outro. Duas realidades que decorrem num único gesto: suscitar a paz e a serenidade interior no outro mediante o acto de perdão que se lhe concede é fonte da (re)apropriação da quietude interior gerada a partir da certeza que, à luz desta modalidade, o perdão de Deus também recaiu sobre si. No entanto, o processo de perdão, que numa primeira análise poderá parecer simples, reveste-se de alguma complexidade dada a condicionalidade que ele encerra dentro de si. O merecimento de perdão só recairá na pessoa se esta decidir desenvolver o processo prescrito do *Teshuvah* e que se exprime pelo seu regresso à comunidade, expressando remorso à vítima pela falta cometida, conferindo, deste modo, à concessão do perdão a garantia que ele, no campo da sua substancialidade, encerra um acto sagrado (Rye *et al.*, 2000). Partindo deste ângulo, a tradição judaica parece reduzir a dimensão do perdão interpessoal a um dever moral, profundamente dependente da doutrina da *Imitatio Dei* (Giulanini, 2006). Mesmo se, o processo de perdão constitui uma etapa inevitável da reconciliação, na centralidade do pensamento da Fé Judaica, perdoar a alteridade não implica nem significa reconciliação e, paradoxalmente, a reconciliação não requer o perdão (Rye *et al.*, 2000). Na sua raiz profunda, o perdão e a reconciliação são concebidos como dois conceitos distintos. Escolher perdoar a pessoa do outro não implica fazer a escolha de se reconciliar com

ela. Uma das razões que dá sustentabilidade a esta distinção prende-se com a eventualidade do ofensor ter cometido uma multiplicidade de actos ofensivos. Por outro lado, a pessoalidade ofensiva e a alteridade ofensora podem reconciliar-se sem que, para isso, ocorra o perdão genuíno. Um dos elementos que consubstancia esta realidade paradoxal prende-se com o facto de o ofensor não ter empreendido o processo *Teshuvah* o que, em essência, exclui a obrigatoriedade da concessão do perdão (Giulanini, 2006)

### 1.5.1.2. A Tradição Religiosa Cristã

Surpreendentemente, com a aurora do Cristianismo irrompeu uma novidade incomensurável e profundamente radical no domínio da religiosidade humana: a incondicionalidade do perdão. Fulcral no pensamento profundo e original, na conduta incomparável e magnânime e na pedagogia revolucionadora de Jesus, o conceito do perdão interpessoal assistiu à dilatação dos seus contornos, por assim dizer, numa transcendência única, do campo do pessoal, do interpessoal e do social, para alcançar uma universalidade impar (Lafitte, 1998). Colocar em luz a concepção original, sublime mas também incomoda do perdão em Jesus, profundamente marcada pela totalitariedade, reveste-se obviamente de uma complexidade quase impenetrável, justamente porque o perdão, no campo da substância, constitui o coração, por assim dizer, da sua Revelação e o fundamento da sua Boa Nova (Giulanini, 2006).

Conscientes que trilhamos um terreno difícil, marcado pelo risco de colocar em luz uma visão redutora do pensamento e da praxis do perdão na centralidade do Cristianismo, podemos, ainda assim, determo-nos na compreensão de alguns vislumbres que, mesmo se incapazes de nos fazer penetrar completamente na densidade original do horizonte religioso que a partir de então se revelou, são em si mesmo susceptíveis de erguer um entendimento aproximativo da profunda revolução que foi, para a sua época e para a sociedade contemporânea actual, colocar o perdão interpessoal a par do amor ao próximo, justamente porque o segundo é, invariavelmente, a raiz do primeiro. De facto, até então, a dimensão relacional era regulada e modelada pela “lei de talião” que, na sua essencialidade, exprimia uma prescrição social, estabelecendo uma proporção entre a

ofensa cometida pela pessoa do ofensor e a sua punição. Decorrente de uma transgressão interpessoal, era conferida ao ofensor uma condenação e um padecimento similar ao que fora infligido, dando visibilidade ao princípio legislativo “Olho por olho, dente por dente, mão por mão, pé por pé, queimadura por queimadura, ferida por ferida, contusão por contusão” (Ex 21, 24-25). Contudo, sublinha-se que, aquilo que hoje no horizonte contemporâneo poderá parecer uma norma impregnada e movida pela crueldade, constituiu na época um considerável progresso no âmbito dos costumes da comunidade de Israel, precisamente porque procurava regular o direito à vingança do crime, constituindo na época uma exigência plenamente justificada e que, na maioria das vezes, gerava uma tendência ou disposição excessiva para ações de vingança contra a alteridade (Giulanini, 2006).

É precisamente com o “despontar” do Cristianismo que se assiste em Jesus e nos seus discípulos (*Sequela Christi*) uma inversão radical na concepção e na aplicabilidade deste antigo preceito. Alguns versículos que o Novo Testamento inscreve apontam-nos para esta nova luz, uma luz que não devolve apenas e meramente uma nova perspectiva e uma nova concepção ao perdão mas, uma luz que despertou e alterou radicalmente a concepção da realidade humana. «Ouvistes o que foi dito: “Olho por olho, dente por dente”. Eu, porém, digo-vos: não ponhais resistência ao mau. Mas, se alguém te bater na face direita, oferece-lhe também a outra. Se alguém quiser litigar contigo para te tirar a túnica, dá-lhe também a capa. E se alguém te obrigar a acompanhá-lo durante uma milha, caminha com ele duas» (Mt 5, 38-41). Na intencionalidade de colocar em relevo “a medida” e “a extensão” do perdão, Jesus exprimiu, em toda a sua profundidade: “*não te digo até sete vezes, mas até setenta vezes sete*” (Mt 18, 22), conferindo deste modo a incondicionalidade à dimensão da praxis do perdão. Das páginas do Novo Testamento, desprende-se 45 vezes a terminologia grega *aphiêmi* traduzida com o termo perdoar, quarenta e uma das quais inscritas somente nos Evangelhos (Giulanini, 2006). Paralelamente, a multiplicidade dos capítulos e dos versículos que o Novo Testamento compreende, exprime outras palavras com uma significação e um sentido mais alargado, a saber: *Charízomai* (exprimir benevolência); *Apolúô* (abandonar juízos e comportamentos negativos para com o ofensor); e *Agapê* (amor altruísta e incondicional, “doação total de si ao outro”) (Giulanini, 2006). Mesmo se, o perdão interpessoal, na concepção e na praxis da Tradição Cristã, encontre a sua

sustentabilidade na imitação do perdão Divino (*Imitatio Dei*), o cristão deve perdoar a alteridade do próximo quer este se arrependa ou não. Partindo desta lógica, tal como na Tora, o perdão conferido por Deus está profundamente condicionado pelo arrependimento da pessoa em ‘falta’, e, contrariamente à Tora, no perdão interpessoal, o arrependimento da pessoa que magoou não é exigido nem necessário (Giulanini, 2006). Imersos nesta luz, irrompe à compreensão a dimensão incondicional e profundamente revolucionadora do perdão no seio da religião cristã. De facto, «*ouvistes o que foi dito: Amarás o teu próximo e odiarás o teu inimigo. Eu porém digo-vos: amai os vossos inimigos e orai pelos que vos perseguem*» (Mt 5, 43-44).

Em suma, o perdão na sua originalidade suscitou uma autêntica revolução no campo dos valores que impregnavam e informavam a dimensão pessoal e interpessoal daquela época (Giulanini, 2006), como se, de algum modo, mesmo se de uma forma muitas vezes velada, nos apontasse para a profunda relevância da capacidade de perdoar enquanto princípio mobilizador da reconstrução da felicidade, quer no domínio da pessoalidade quer no domínio da interpessoalidade.

### 1.5.1.3. Tradição Religiosa Islâmica

A sustentabilidade sagrada da Tradição Religiosa Islâmica que recai sobre o *Alcorão*, o texto da Revelação, e que encerra 114 suras ou capítulos, cuja raiz etimológica exprime o significado de “*recitação*” ou “*leitura em voz alta*” constitui a fonte que inspira e orienta a dimensão religiosa e social da comunidade Islâmica (Keshavjee, 2005). É justamente no âmago dos preceitos de conduta que ele põe em luz, como modalidade particular que modela o comportamento interpessoal do crente, que o conceito do perdão encontra o seu lugar privilegiado, assumindo orientações distintas mas indissociáveis, circunscritas à dimensão da intrapessoalidade, cuja acção de perdoar recai sobre um pecado ou uma falta cometida, e à dimensão da interpessoalidade, quando o acto de perdoar se focaliza numa ofensa interpessoal. No pensamento que trespassa, impregna e é erguido pela Tradição Islâmica, Deus, *Allah*, constitui a essencialidade ou a realidade primeira e última capaz de conferir o perdão, em toda a

sua profundidade existencial. Portador de 99 atributos, *Allah* é, contemporaneamente denominado por *Al-Ghafoor* assumindo o significado de “*Aquele que perdoa*”. (Keshavjee, 2005). À luz da fé que a Tradição Islâmica encerra e exprime, a acção que uma ofensa produz não se focaliza exclusivamente na intrapessoalidade ou na interpessoalidade humana mas, dilata os seus contornos para incluir uma realidade mais global, no seio da qual se inscreve os elementos naturais (e.g., o ar, a água, as plantas e os animais), alcançando um grupo particular de pessoas e, até mesmo, uma sociedade. A expressão máxima e o vértice da capacidade de perdão recai sobre “O Profeta de Deus”, “O Mensageiro” ou Muhammad que, de acordo com os relatos do povo islâmico, demonstrou a magnanimidade que a acção do perdão interpessoal pode conferir através da “Declaração de Amnistia” aos seus “inimigos” após a conquista da sua cidade.

No campo da substância, o Islamismo coloca em evidência que a dimensão do perdão interpessoal assenta a sua raiz numa condição: aqueles que aspiram ao perdão das suas faltas devem de perdoar a alteridade pelas suas ofensas. Por outras palavras, é a acção que move o sujeito a praticar o perdão à alteridade do outro que confere a legitimidade e o direito de ele próprio se sentir perdoado pelas suas faltas (Rye *et al.*, 2000). Contemporaneamente, a disposição para perdoar e a acção profundamente libertadora que ela produz é perspectivada não somente como portadora de felicidade, na dimensão terrena, como também configura um dos mais relevantes preceitos religiosos, justamente porque a sua acção “quebra” os contornos da vida material e corpórea para alcançar e influir no “destino” de cada um dos pólos da relação interpessoal, “na Vida depois da Vida” (Rye *et al.* 2000). No entanto, mesmo se a paz representa a substancialidade de tudo aquilo que constitui a religiosidade islâmica, de forma paradoxal, são permitidos actos de vingança ou actos de restituição pela extensão dos danos cometidos, muito embora o perdão se configure como o princípio-orientador da conduta do crente (Rye *et al.*, 2000). Partindo de uma modalidade similar à concebida e erguida pela Tradição Judaica, a fé islâmica exprime que, mesmo se a reconciliação é profundamente desejável, poderá não se verificar como um resultado invariável da acção de perdoar a pessoa do outro, sendo o aspecto mais importante, em todo o processo de perdão, permanecer em contacto com a comunidade muçulmana como um todo (Rye *et al.*, 2000).

## 1.5.2. O Perdão nas Tradições Espirituais

### 1.5.2.1. Tradição Budista

Tal como um prisma, na sua essencialidade estrutural, tem a propriedade de acolher a luminosidade em si mesmo e, contemporaneamente, exprimi-la “fora de si”, dispondo de uma multiplicidade de cores, de diversas matizes, por aproximação, a Tradição Budista, fundada por *Sidharta Gautama*, “*O iluminado*”, no norte da Índia entre os séculos VI e V, percorrendo os tempos e as culturas, exprimiou-se numa diversidade de escolas budistas que divergem na sua compreensão do Buda, na sua filosofia e na sua disciplina, a saber: o *Theravada*, o *Mahayana* e o *Vajrayana* (Keshavjee, 2005). É partindo desta raiz, que a definição do conceito do perdão no seio da tradição budista se reveste de complexidade. Desprovida de um único livro sagrado que sirva de sustentabilidade à concepção do perdão, susceptível de pôr em luz uma compreensão clara daquilo que ele próprio é e do valor que ele representa no pensamento e na praxis da tradição, um conjunto de Escrituras antigas tomam o lugar de um único Texto, repartindo-se, por um lado, nas ‘regras da vida monástica’ ou *Vinaya*, nos ‘sermões de Buda’ ou sutras e, por outro, numa ‘análise de certos aspectos da doutrina’ ou *abhidharma* (Keshavjee, 2005).

Contudo, o quadro conceptual que o budismo detém do perdão inscreve dois pontos fulcrais: em primeira instância, o perdão interpessoal possibilita a cessação do castigo; em segunda instância, implica substancialmente uma desistência das emoções negativas da raiva e do ressentimento para com a pessoa singular que nos magoou. A “libertação” ou a desistência dos estados afectivos negativos de raiva e de ressentimento, mesmo se correspondem a duas acções distintas, na sua globalidade constituem a raiz da acção de perdoar e esta acção é traduzida de forma mais exacta por clemência (Rye *et al.*, 2000). A clemência ou a indulgência implica, em substância, a escolha de abandonar ou “libertar-se”, por assim dizer, da raiva e do ressentimento que irrompe na interioridade humana decorrente de uma ofensa interpessoal (Rye, *et al.*, 2000), o que parece estar intimamente relacionado com aquilo que o perdão é na sua

dimensão psicológica mais profunda. A esta luz, a acção interpessoal redentora que a própria clemência exerce na pessoa ofendida é susceptível de reconstruir e erguer uma nova perspectiva a partir da qual tudo é percepcionado. Decorrente da libertação dos estados afectivos negativos (e.g., raiva e ressentimento), despontam sentimentos de empatia para com o sofrimento daquele que produziu a mágoa. A perspectiva que então se “abre”, por assim dizer, diante dos “olhos” daquele cuja praticabilidade da clemência imprimiu o seu agir, devolve uma visão renovada, na qual o ofensor não é mais concebido como ofensor. Na realidade, à luz do pensamento budista, a realidade material ou “*a impermanência*” (uma terminologia constitutiva da sua visão espiritual da existência humana, que aponta para a transitoriedade das coisas visíveis), é concebida como essencialmente justa, mesmo se o mundo “é” um lugar de sofrimento, as boas acções (causa) produzem, invariavelmente, boas respostas (efeito) e as más acções (causa) geram, na sua inevitabilidade, más respostas (efeito). É no seio deste horizonte conceptual sobre a própria existência, que o conceito do perdão toma a sua centralidade. Por exemplo, são as próprias emoções negativas (e.g., ressentimento) que provocam o sofrimento na vítima conduzindo-a a acções marcadas pela forte susceptibilidade de aumentar o mal. Neste ângulo, a praxis da clemência consubstancia, acima de tudo, a remoção do próprio mal antes mesmo que ele irrompa. De facto, os estados emocionais negativos (e.g., raiva) dirigidos para com a alteridade significam, invariavelmente, a criação das condições para que ele próprio seja objecto das acções produzidas pela raiva. Nesta sequência, a clemência, no campo da substancialidade do pensamento budista, é profundamente iluminada pelo auto-interesse (Rye, *et al.*, 2000).

Não constituindo objecto conceptual inscrito na centralidade da tradição budista, o conceito do perdão irrompe, no entanto, como a expressão e o resultado da convergência e da unidade consubstancial de dois conceitos, a saber: a clemência e a compaixão. Se, na sua profundidade, a compaixão representa o âmago que confere sustentabilidade à praxis da conduta budista, modelando-a, a clemência constitui, em si mesma, uma das formas que a expressão da compaixão pode assumir. Na realidade, o pensamento espiritual budista não inscreve a expressão sentida do remorso ou do pedido de desculpas por parte da pessoa do ofensor para que, deste modo, a pessoa ofendida possa exprimir, por meio dos seus gestos e das suas palavras, a virtude da clemência. É justamente a apropriação e a expressão sistemática da clemência que conduz o crente a

um “despertar”, a um estado de “iluminação”, que se configura como a verdadeira realidade interior do “ser”, um Buda. Mesmo se, a desejabilidade da reconciliação interpessoal “se esconde”, por assim dizer, na própria essência da compaixão, as acções ou os actos impregnados por este princípio-virtude podem e devem acontecer, conforme a concepção da tradição espiritual, com ou sem o processo de reconciliação. Contemporaneamente, a maioria dos textos budistas, invariavelmente, põem em luz que o crente deverá de permanecer num estado de “vigilância constante” e com uma “consciência desperta” no que concerne ao auto-controlo das emoções, das motivações, dos pensamentos e das acções do self e, paralelamente, posicionar-se na interioridade do outro, isto é, “tomar a sua perspectiva” numa tentativa de compreender as acções que fluíram de si. (Rye *et al.*, 2000).

#### 1.5.2.2. A Tradição Hinduísta

Mesmo que os escritos sagrados do Hinduismo se afigurem tanto extensos quanto diversos, o conceito do perdão interpessoal, assumindo a terminologia de *Ksama*, e consubstanciado com palavras cujo sentido e significado apontam para a misericórdia, pontuam os *Upanishads*, de inspiração filosófica, as epopeias do *Mahabharata*, que incluem o *Bagavad Gita* (a canção do senhor), o *Ramayana*, os *Purana* (textos antigos) e os *Dharma-Shastra* (recolha de leis) (Keshavjee, 2005). Partindo de uma modalidade similar às três grandes religiões monoteístas, salvaguardando no entanto as diferenças, a tradição espiritual Hindu sublinha a natureza ontológica de Deus, enquanto Perdão, como a causa-primeira que ilumina e orienta o preceito do perdão interpessoal. A concepção ontológica de “Deus-Perdoador” ou, melhor, de diversas divindades, *vixnu*, *xiva* e *shakti* em que cada uma representa, para o crente, a totalidade do divino, repousa no *Rig-Veda* (podendo ter sido escrito entre o ano 5000 a 1000 A.C.), que compreende textos que põem em relevo petições do perdão de Deus. Contemporaneamente, os conceitos do perdão, da clemência, do dever e da compaixão irrompem com frequência aos olhos atentos e á compreensão do leitor, nos diversos textos *sânskritos* da tradição Hindu, intimamente correlacionados com o princípio do *Karma*. Nesta luz, a prática do perdão interpessoal e das virtudes a ele



correlacionadas, na sua essencialidade, influem directamente na construção de um bom karma pessoal, enquanto os estados emocionais negativos (e.g., a raiva e o ressentimento) são concebidos como factores que contribuem negativamente na “vida futura” do crente. A pessoalidade que escolhe trilhar a “via correcta” nesta vida, em prol da multiplicidade de vidas que se avizinham, necessita de desenvolver, na sua inevitabilidade, a pratica do perdão e da misericórdia para com a alteridade. Esta é a raiz profunda que confere a profunda relevância do perdão interpessoal no seio do pensamento espiritual hindu. Contudo, não há consensualidade relativamente à reconciliação após a concessão do perdão (Rye *et al.*, 2000).

### **1.6. Modelos Psicológicos do Perdão Interpessoal: Perspectivas de Investigação**

Numa tentativa de colocar em luz os estudos teóricos e empíricos de maior relevo na literatura psicológica e, simultaneamente, exprimir o contributo fornecido para a compreensão do constructo do perdão interpessoal, pretendemos, neste ponto específico, proceder à apresentação de ‘pequenos vislumbres’ das várias modalidades, a partir das quais a complexidade do fenómeno psicológico do perdão é, actualmente, perspectivado, isto é, duas categorias ou tipologias distintas que consunstanciam diferentes modelos psicológicos cujo propósito tem sido o de verter uma análise da “força” humana do perdão.

A primeira tipologia increve quatro modelos ou *macromodelos* explicativos, por assim dizer, que penetram a sua raiz na extensa estrutura psicológica moderna, isto é, tem a sua sustentabilidade nas várias perspectivas de investigação, numa tentativa singular de iluminar e erguer uma explicação sobre a génese da extraordinária capacidade de perdoar, sobre a dimensão científica do constructo e do processo que lhe está subjacente e, ainda, sobre os mecanismos e as dinâmicas susceptíveis de auxiliar e activar a praticabilidade do perdão na interpessoalidade. No campo da substância, os quatro modelos perspectivam e tecem uma investigação sobre o perdão a partir de diversos ângulos psicológicos, a saber: (I) o *Modelo do Desenvolvimento Moral do Perdão* (sustentado pela perspectiva evolutivo-cognitiva) (Enright *et al.*, 1989; Enright,

1991); (II) *o Modelo Processual do Perdão* de Robert D. Enright (Enright *et al.*, 1996; Enright & North, 1998); (III) *o Modelo Psicossocial do Perdão* (sustentado pela perspectiva psicossocial ou pela conceptualização motivacional do perdão) (McCullough *et al.*, 1997; 1998; 2001; McCullough, 2000; 2001); e (IV) *o Modelo de Perdão à luz da Psicologia da Personalidade*.

Partindo de um outro enfoque, a segunda tipologia, que se inscreve no domínio da literatura clínica, recai sobre diferentes modelos de perdão interpessoal cuja centralidade estrutural é suportada pela progressão de etapas ou fases. No âmago da sua construção e aplicabilidade configura o propósito estratégico de facilitar a apropriação e a multiplicidade de expressões que a capacidade de perdoar pode assumir. Não obstante, as diferentes matizes com que estes diferentes modelos se revestem, parece devolver-nos a compreensão de que, em substância, constituem apenas variações de um único quadro conceptual, isto é, da diversidade dos *macro-modelos* explicativos do fenómeno psicológico do perdão (Kaminer *et al.*, 2000), a saber: (I) *o Modelo REACH* ou Modelo Piramidal do Perdão de Worthington; (II) *o Modelo de Perdão com sustentabilidade na Teoria Atribucional*; (III) *o Modelo de Perdão com sustentabilidade na Teoria da Intedependencia*; e (IV) *o Modelo de Perdão Marital*.

### 1.6.1. O Modelo do Desenvolvimento Moral do Perdão

A centralidade da análise do perdão, enquanto valor axiológico, perspectivado a partir da Psicologia do Desenvolvimento encontrou o seu vértice, por assim dizer, e o contributo mais relevante na pessoa de Robert Enright, produzindo fortes implicações no domínio empírico da investigação psicológica (Coyle & Enright, 1997; Freedman & Enright, 1996; Giulianini, 2006; Subkoviak *et al.*, 1995). A construção dos estudos desenvolvidos por Enright e um grupo de colaboradores moveram-se a partir de duas orientações diferentes. Se, por um lado, colocaram em relevo a descrição da evolução da concepção do perdão, inscrevendo-a na Teoria do Desenvolvimento Moral construída por Lawrence Kohlberg, por outro lado, encontraram nos Modelos de resolução de problemas a sua inspiração, consubstanciando a sua reflexão a partir do conhecimento

filosófico e, paralelamente, do estudo de casos clínicos em psicoterapia. A partir desta raiz, emergiu a construção do Modelo do Desenvolvimento Moral do Perdão. Profundamente iluminado pela teoria de Kohlberg, descreve a progressão do desenvolvimento, marcada por uma complexidade progressiva, na compreensão do conceito do perdão, que vai amadurecendo, por assim dizer, através de estádios sucessivos, similares ao desenvolvimento do juízo moral perspectivado por L.Kohlberg.

Centrado no esforço pioneiro de Piaget em aplicar um método estrutural ao estudo do desenvolvimento moral, Kohlberg procede à distinção de três níveis distintos no que concerne ao pensamento moral, a saber: pré-convencional, convencional, e pós-convencional -, no seio dos quais e em cada um, configuram dois estádios, num total de seis, e que, paralelamente, Enright considerou e encontrou uma correspondência surpreendente com seis estilos distintos de perdão (Giulianini, 2006). Desprovido da intencionalidade de erguer uma explicação exaustiva do conteúdo que cada estádio encerra, desponta, no entanto, a exigência de se proceder a uma breve síntese por forma a suscitar a apropriação de uma compreensão global dos mesmos. Na sua raiz profunda, os diversos estádios do desenvolvimento do conceito do perdão encontram a sua correspondência nas diversas perspectivas que o sujeito assume quanto ao funcionamento da sociedade (Freedman & Enright, 1996; Vandenplas-Holper, 2000). Se, em traços gerais, os primeiros dois estádios consubstanciam a confusão que o sujeito tece entre justiça e perdão decorrente de se encontrar ‘centrado em si mesmo’, no campo daquilo que se afigura particular em cada um, o primeiro estádio caracteriza-se pela exigência da justiça retributiva, e o segundo caracteriza-se pela justiça restitutiva, isto é, uma ofensa é compensada por uma acção positiva. Em substância, consiste numa perspectiva que exprime a “troca por troca”, implicando os dois sujeitos: ofendido e ofensor. No terceiro estádio, a pessoa encontra-se dependente da influência do outro; no estádio quarto, o sujeito refere-se a uma perspectiva sistémica, tornando-a sensível às influências religiosas ou, ainda, de outras organizações. No estádio cinco, a pessoa singular situa-se na perspectiva de um sistema social, considerando-o modificável, isto é, só perdoará se tiver a certeza que haverá a restauração de relações sociais harmoniosas entre ele e o ofensor. E, por último, no sexto estádio, a concessão do perdão é marcada pela incondicionalidade; a pessoa refere-se a princípios gerais independentes das circunstâncias (Vandenplas-Holper, 2000). Profundamente enraizado

no amor, o perdão incondicional consubstancia o estilo final do Modelo Evolutivo-cognitivo, construído por Enright. O perdão concebido a partir desta perspectiva, contribui para um sentido autêntico de amor. Um amor tão magnânime que não sofre oscilações mesmo diante de acções ofensivas. A “abertura” do sujeito à alteridade, que caracteriza este estágio final é, em substância, portador da possibilidade de reconciliação efectiva o que, por si só, exclui a possibilidade de vingança. De facto, a praticabilidade do perdão incondicional não encontra dependência com o contexto social. Paradoxalmente, as investigações apontam que somente uma minoria de sujeitos adultos se posicionam neste estágio que consubstancia uma profunda maturidade do ponto de vista moral nos estados maduros (Enright *et al.*, 1996; Giulanini, 2006). Se, por um lado, o Modelo evolutivo-cognitivo sugere que o desenvolvimento do sujeito é proporcional à apropriação de uma concepção do perdão “mais pura”, por assim dizer, cuja incondicionalidade imprime o processo psicológico, por outro lado, perspectiva-se se essa concepção os torna mais propensos de concedê-lo. A complexidade das idéias sobre perdão que os sujeitos possuem não parece, portanto, ser a única variável a ter em conta no estudo do fenómeno psicológico, implica, no entanto, aspectos psicológicos muito mais complexos e variegados do que a mera componente cognitiva (Enright *et al.*, 1996; Giulanini, 2006).

Mesmo se, os modelos de Perdão baseados na progressão de etapas ou fases são portadores de uma forte sustentabilidade teórica, Kaminer *et al.* (2000) colocam em relevo duas grandes fragilidades, por assim dizer. Em primeira instância, apesar de ilustrarem a dinâmica sequencial na progressão de etapas ou fases, parecem, no entanto, não erguer uma luz susceptível de clarificar a modalidade particular como se transcende de uma etapa para a outra etapa seguinte. Em segunda instância, a substancialidade que repousa no âmago deste modelo parece não inscrever a aprovação para variações individuais (Kaminer *et al.*, 2000).

### **1.6.2. O Modelo Processual do Perdão Interpessoal**

Mesmo se, a construção do Modelo do Desenvolvimento Moral do Perdão,

perspectivado a partir de uma óptica evolutivo-cognitiva, tenha emergido das investigações empíricas de Enright, ele próprio focalizou a sua análise na dinâmica que se processa na interioridade do sujeito ‘ferido’. Com a sua raiz nesta abordagem, despontou, no quadro geral das ciências psicológicas, a descrição da modalidade dessa dinâmica ser susceptível à concessão do perdão, através de um processo particular que implica estratégias tanto emotivas e cognitivas quanto comportamentais. Nesta sequência, Enright e os seus colaboradores deram corpo, por assim dizer, a um modelo processual que consubstancia vinte componentes (Enright and The Human Development Study Group, 1996; Vandenplas-Holper, 2000).

Decorrente da ofensa, na interioridade da pessoalidade ferida, irrompem estados emocionais negativos (e.g., a raiva, a mágoa, o ressentimento e a dúvida acerca de si mesma), gerando uma obsessiva preocupação para com a ofensa. Ainda assim, o sujeito ferido pode proteger-se dispondo para tal de uma multiplicidade de defesas psicológicas com vista a minimizar a sua dor. A análise dessas defesas constitui a primeira etapa do extraordinário processo psicológico do perdão. Diversas afiguram-se as fontes que alimentam, por assim dizer, o processo de dor que imprime a interioridade do sujeito. Despontam sentimentos de vergonha que consubstanciam um elevado investimento da sua energia na situação; “abandona-se” incessantemente à ruminação, orienta obsessivamente o seu pensamento para a revisão de toda a situação. Tece comparações entre a sua e a situação do sujeito que o ofendeu e, a partir daí, constrói a conclusão de que a vida é essencialmente injusta. Depois, faz a escolha de modificar a situação dolorosa em que está profundamente implicada. A sua interioridade vacila; penetra num processo de conversão; vislumbra a possibilidade de perdoar e opta livre e conscientemente pelo ‘caminho do perdão’. Procede a uma reestruturação cognitiva sobre a situação e considera o ofensor a partir de uma outra perspectiva, introduzindo-o no contexto da sua história psicológica e considerando, contemporaneamente, a dimensão circunstancial em que a ofensa ocorreu. Nesta reestruturação cognitiva está implicada a empatia, enquanto resposta emocional, para com a pessoa que produziu a ‘ferida’. Nesta sequência, irrompe a compaixão. O sujeito ‘ferido’ apropria-se da consideração de que não é perfeito e que ele próprio já foi perdoado, noutras circunstâncias, por outras pessoas. Os estados afectivos negativos diminuem e começam a emergir as emoções positivas. Por fim, na interioridade do sujeito ‘ferido’, irrompe o

alívio emocional devolvendo-lhe, deste modo, a paz interior (Enright and The Human Development Study Group, 1996; Vandenplas-Holper, 2000). Mesmo se, estes “vislumbres”, por si só, parecem ser portadores da susceptibilidade de sublinhar, em traços muitos gerais, o âmago da centralidade do processo de perdoar, pretendemos, no entanto, neste ponto específico, penetrar ainda mais em profundidade na configuração particular da extraordinária jornada da pessoalidade rumo ao à libertação e à paz interior que o perdão genuíno é susceptível de conferir. Iluminados pelo pensamento de Robert Enright (2006) que surpreendentemente teceu uma analogia singular entre o poder libertador que a capacidade de perdoar o outro confere à interioridade humana (antídoto para as emoções negativas de raiva disfuncional e de ressentimento debilitante que exercem uma acção esmagadora e destrutiva) e o poder reparador que um antibiótico confere à dimensão da corporeidade humana, importa pois exprimir, em profundidade, a génese da construção deste modelo, isto é, pôr em luz aquilo que ele próprio denominou como sendo *um mapa e as ferramentas necessárias para percorrer uma viagem rumo ao perdão* (Enright et al., 1996; Enright, 2006).

Decorrente dos resultados erguidos pelas investigações que empreenderam na Universidade de Wisconsin, em Madison, cuja intencionalidade se exprimia pelo esclarecimento do que, na realidade, está profundamente envolvido quando uma pessoa perdoa outra, iniciaram o desenvolvimento e a construção de um modelo impar dividido em quatro fases que, na sua globalidade, consubstancia 20 linhas de orientação. De facto, este modelo tem vindo a assumir, ao longo do tempo, um “rosto” com contornos cada vez mais claros, definidos e completos. Sujeito a uma reconstrução e reconfiguração permanente, a partir de novas “luzes” que as pesquisas progressivamente revelam, actualmente o modelo inscreve, na sua realidade constitutiva, quatro etapas ou fases, encerrando e exprimindo 20 linhas que servem como uma “luz orientadora”, por assim dizer, para o percurso de uma viagem, dolorosa mas extraordinariamente libertadora, rumo ao perdão autêntico. Se, num certo sentido, a concepção do constructo do perdão que lhe confere sustentabilidade perspectiva-o como *um processo psicológico* a ser trilhado, por outro lado, a escolha da terminologia “etapa” ou “fase” para as principais divisões do processo, assenta a sua raiz na natureza ontológica da mudança gradual sentida pela pessoa magoada que progressivamente considerará a surpreendente possibilidade de vir a perdoar como a única estratégia do *“florescimento humano”*, por

assim dizer, susceptível de “desatar os nós” da interioridade e “libertar” emoções positivas de paz e serenidade interior.

Contemporaneamente, porque os autores tecem a concepção de que a terminologia ‘*passos*’ parece apontar para uma ordem inflexível no percurso que consubstancia o processo psicológico, optaram por conferir o termo *linhas de orientação* à jornada a ser trilhada, não inscrevendo, necessariamente, uma ordem determinada, justamente porque algumas ‘linhas’ não terão aplicabilidade à situação e ao contexto singular de alguns sujeitos (Enright, 2006). Não perdoamos todos da mesma maneira. A singularidade única e irrepetível de cada um confere ao perdão um tempo determinado de recuperação. Uma multiplicidade de variáveis sustenta e estão profundamente implicadas no acto redentor de perdoar, cuja profundidade alcançada pela mágoa é, invariavelmente, condição determinante. E, porque a pessoalidade de cada um é singular, a inexistência de rigidez configura e informa todo o processo de perdão a uma das mais sublimes e profundas tarefas, por assim dizer, que atestam a condição humana na sua unicidade e individualidade. As camadas de emoções negativas que revestem a interioridade da pessoa que, na sua generalidade, decorrem de relações interpessoais destrutivas implicam, pela sua própria natureza, um processo marcado pela delicadeza na sua remoção progressiva. Se, no campo da sua substância, perdoar constitui um “dom acrescido” a quem nos magoou, impõe-se sublinhar a consideração de que a concepção primária da pessoa que inicia o processo de perdão parece incluir respostas de vingança removendo, parcial ou totalmente, a disposição autêntica para conceder esse “dom” à alteridade que a magoou (Enright *et al.*, 1996).

Decorrente de uma pesquisa que conduziram com um grupo de mulheres, com idades compreendidas entre os 24 e os 54 anos, sobreviventes de incesto, Freedman & Enright (1996) constataram que, no início de testarem o processo de perdão todas exprimiram que jamais iriam perdoar o transgressor, chegando mesmo a pôr em evidência expressões de que a pesquisa, no seio da qual eram objecto de estudo, estaria condenada ao fracasso. Não obstante, Enright & o Grupo de Estudos para o Desenvolvimento Humano (1996) testaram cientificamente as quatro fases do perdão dispondo, para isso, do rigor metodológico e científico que consubstancia diversas pesquisas, a saber:

- (I) Freedman & Enright (1996) utilizaram um Programa Educativo de Perdão com mulheres vítimas de incesto;
- (II) Coyle & Enright (1997) testaram a eficácia de uma Intervenção de Perdão com 10 homens que se auto-identificaram como portadores de uma mágoa pela decisão de aborto das suas parceiras;
- (III) Al-Mabuk, Enright, & Cardis (1995) conduziram um Programa de Intervenção, durante 6 semanas, envolvendo 45 estudantes adolescentes que foram privados de amor parental;
- (IV) Helb & Enright (1993) foram os primeiros a publicar os resultados de uma Intervenção empírica no seio da qual demonstraram que um educador/orientador poderia ajudar os participantes a perdoar alguém que os tivesse magoado.

Contudo, e ainda que, na substancialidade dos resultados apontados por estas pesquisas empíricas, a motivação original básica, na generalidade das pessoas magoadas, constituísse o instinto de preservação, o processo psicológico do perdão conduziu-as a transcenderem-se a “si mesmas” até à apropriação da extraordinária capacidade de perdoar (Enright, 2006). Se, por um lado, a motivação inicial para perdoar quem nos magoou é, na sua essencialidade, movida pelo instinto de auto-preservação, isto é, uma resposta normal aos estados afectivos negativos, por outro lado, não constitui nem exprime uma contradição daquilo que o constructo do perdão encerra dentro de si (Enright, 2006). De facto, todas as definições do constructo construídas e colocadas em evidência por Enright & o Grupo de Estudos para o Desenvolvimento Humano (1991; 1996), sugerem que *o perdão é uma escolha*, feita por quem foi profundamente magoado, a exprimir misericórdia, benevolência e compaixão a quem não a merecia.

Partindo de outro ângulo, o âmago das definições por eles construídas parece implicar que o acto autêntico de perdoar é, essencialmente, caracterizado pela ausência de afectos negativos (e.g., emoções negativas de raiva, ressentimento e amargura), de cognições negativas e, contemporaneamente, de comportamentos negativos para com aquele que as magoou (e.g., freedman & Enright, 1996; Coyle & Enright, 1997; Enright,



2006). Na intencionalidade de colocar em luz as *linhas de orientação* que inscrevem as fases do processo psicológico do perdão (Enright & North, 1998), seguidamente teceremos uma breve consideração sobre o que cada uma delas contém na sua profundidade.

Fase Primeira ou a Fase da Descoberta: *Revelar a emoção negativa de raiva*

A) Exame das defesas psicológicas: quais as modalidades utilizadas para evitar a emoção negativa de raiva?

A disposição para examinar as emoções negativas precede sempre a apropriação da disposição para perdoar quem nos magoou. O despertar da consciência relativamente à raiva e ao ressentimento guardado confere algum sofrimento à fase inicial do processo. Nesta luz, a pessoa é conduzida até ao ponto em que, invariavelmente, se impõe a exigência de uma revelação: o reconhecimento inevitável da natureza e da profundidade alcançada pela raiva. Paralelamente, a modalidade singular com a qual a pessoa lidou com os estados emocionais negativos arrasta, por assim dizer, a inevitabilidade de serem postos em relevo os mecanismos de defesa usados para se salvaguardar.

B) Confrontação com a emoção negativa de raiva.

Esta *linha de orientação*, que consubstancia a primeira fase do processo, ilumina e orienta a pessoa para o reconhecimento das formas pelas quais utiliza os mecanismos de defesa na tentativa de evitar as emoções negativas. A direcção do percurso para a qual aponta esta fase, não se prende com a apropriação de alterações ao nível comportamental. Enright (2006) tece uma analogia entre o comportamento humano e a construção progressiva de “paredes”, por assim dizer, na intencionalidade de proteger e salvaguardar a pessoa do efeito devastador que os afectos negativos produzem. Nesta lógica, e na centralidade desta fase, as “paredes” não podem ser destruídas enquanto se impuser a necessidade de reconhecer e lidar com elas. Bastará apenas “um olhar além das paredes” e enfrentar o que, durante um tempo determinado, se procurou esconder. Este reconhecimento pode conferir a motivação necessária para perdoar e a extraordinária capacidade de o fazer pode ser a “chave definitiva” para a reconstrução do bem-estar (Enright *et al.*, 1996).

C) Admitir a vergonha, a humilhação e a culpabilidade quando for apropriado.

No campo da sua substância, a vergonha exprime o medo dos pensamentos que os outros irão tecer sobre a ofensa interpessoal e a culpabilidade irrompe como expressão da forma como a pessoa magoada se sente “consigo própria” quando se apercebe de que violou, por assim dizer, os seus próprios valores do que é certo e errado (Enright, 2006). Na centralidade das suas investigações sobre a dimensão da vergonha, Kaufman (1980; in Enright, 2006) exprimiu que os sujeitos manifestam três repostas/reacções comuns, a saber: (I) sentem ira e desprezo por quem suscitou a vergonha. Nesta luz, os estados emocionais negativos produzidos pela raiva relacionada com a vergonha associam-se à raiva primária decorrente da ofensa interpessoal; (II) empreendem uma luta pelo poder ou, por outras palavras, os sentimentos de vergonha conduzem-no à dominação da alteridade numa tentativa de erguer uma protecção à vergonha profundamente sentida; (III) a culpabilidade desproporcionada atribuída a quem o magoou, isto é, o outro é concebido como a raiz de todos os seus problemas e obstáculos que encobrem a sua felicidade pessoal.

No território do reconhecimento da culpabilidade pessoal por parte do sujeito magoado, profundamente necessário à continuidade do percurso da viagem rumo ao perdão, o problema reveste-se de maior complexidade. Geralmente, a pessoalidade sente um profundo medo em relação às espessas camadas de raiva que guarda dentro de si e, na maioria das vezes, direcciona-a para si mesma e, na sua inevitabilidade, sente-se culpada. No entanto, a falsa culpabilidade parece ser, em substância, mais fácil de ser transcendida que a própria raiva (Enright, 2006). Nesta sequência, Freedman & Enright (1996) sublinham que, as sobreviventes de incesto, por exemplo, culpabilizavam-se pela ocorrência da transgressão precisamente porque não resistiram nem contaram a ninguém.

D) Despertar a consciência da catarse ou da modalidade como as emoções negativas de raiva influíram no bem-estar físico.

Mesmo se, no emergir do corpo da nossa dissertação colocaremos em evidencia um ponto específico que inscreverá a correlação negativa entre o bem-estar físico e níveis elevados de raiva e ressentimento(cf. sub-cap.1.8), não podemos não deixar de

sublinhar, desde já, que as emoções negativas de raiva exigem um gasto intenso de energia por parte da pessoa magoada, exercendo a sua acção devastadora na harmonia e no equilíbrio da corporeidade. Esta *linha de orientação* pretende verter uma luz susceptível de conduzir a pessoa a “despertar”, por assim dizer, a sua consciência para a modalidade particular como os níveis de raiva exerceram uma acção negativa em si.

E) Despertar a consciência sobre a dimensão cognitiva da ofensa.

Profundamente vulnerabilizadas, as cognições geralmente parecem assumir a forma de padrões repetitivos de pensamentos e imagens obsessivas em relação à ofensa interpessoal, chegando mesmo a alcançar níveis elevados de ruminação (Enright, 2006). De facto se, por um lado, as investigações de domínio psicossocial têm apontado a dimensão da ruminação enquanto variável determinante na capacidade de perdoar (e.g., McCullough *et al.*, 1998; 2001), por outro lado, no campo da psicologia da personalidade, actualmente emergiram estudos sobre a tendência ou a disposição para a ruminação enquanto traço de personalidade e a sua relação com o perdão disposicional, no seio dos quais se ergue a constatação de que o traço de ruminação correlaciona-se negativamente com a disposição para perdoar (Berry *et al.*, 2005). A acção esmagadora exercida por uma ofensa interpessoal parece, muitas vezes, converter-se na substância central das cognições assumindo, deste modo, a forma de padrões de pensamento destrutivos: “o outro” assume uma presença permanente, por assim dizer, na interioridade da pessoa magoada. Este reconhecimento consubstancia justamente a raiz e a orientação apontada por esta *linha de orientação*.

F) Consciência profunda (insight) de que a pessoa magoada pode comparar a sua com a situação daquele que a magoou.

Na sequência de uma mágoa profunda, de uma ofensa ou de um ataque pessoal, produz-se um estranho fenómeno a que, no campo das ciências psicológicas, se denomina por “comparação com o ofensor”. Num certo sentido, o fenómeno encerra dentro de si um aspecto positivo, isto é, o âmago do processo de perdoar configura a exigência de que a pessoa magoada se focalize na alteridade do outro que a magoou (Enright *et al.*, 1996). Se, por um lado, o processo de comparar a sua com a situação do ofensor acentua, ainda, mais os estados afectivos negativos relacionados com os níveis

de raiva inicial, tecer comparações por parte de quem se sente profundamente magoado é portador da susceptibilidade de despertar o reconhecimento, por assim dizer, de que também o ofensor poderá estar a sofrer, mesmo que o sofrimento careça de visibilidade (Enright, 2006).

G) Tomar consciência da eventual alteração permanente conferida pela ofensa interpessoal.

H) Conhecimento profundo da possibilidade da ofensa ter vulnerabilizado a sua visão original e singular do mundo (Flanigan, 1987).

A vulnerabilidade que uma mágoa é susceptível de conferir à visão singular que o sujeito detém do mundo, da alteridade humana e da dimensão existencial na sua globalidade, é de tal forma incomensurável que pode, até mesmo, desmoronar os seus aspectos estruturais e funcionais. A relação com a existência do mal perde, por assim dizer, o seu carácter filosófico para alcançar a dimensão de uma realidade vivida (Enright *et al.*, 1996). É, precisamente, no seio do horizonte de todas as respostas possíveis para a nova visão que se impôs, que o perdão pode ser instrumento para reverter a visão que recaiu no sofrimento (Enright, 2006) e, deste modo, reinscrever o passado (Seligman, 2006)

#### Fase segunda ou a fase da decisão: *Decidir Perdoar*

No campo das *três linhas de orientação* que consubstanciam esta fase, é posto em evidência a elaboração de um *compromisso*: *o comprometer-se genuinamente em perdoar, assumindo, até ao fim, o percurso que o processo psicológico do perdão aponta.*

I) Uma mudança ou um novo conhecimento profundo de que as estratégias de resolução antigas não têm funcionado (North, 1987).

É partindo da disfuncionalidade das estratégias singulares que a pessoa tem erguido como modalidade de superar as emoções negativas (e.g., raiva e ressentimento), os pensamentos negativos (e.g., de vingança), os comportamentos negativos auto-destrutivos decorrentes da ofensa interpessoal que, à luz desta *linha de orientação*, o sujeito magoado é conduzido ao reconhecimento da exigência/necessidade em trilhar

um outro caminho susceptível de lhe conferir felicidade, optimismo e paz interior (Enright, 2006). Nesta luz, irrompe um processo, que se afigura tanto doloroso quanto profundamente libertador, no seio do qual toma consciência de que a “sua” visão do mundo não lhe tem facilitado lidar com a mágoa de uma forma construtiva e saudável.

J) Disposição para considerar o perdão como uma opção.

Na sequência das estratégias disfuncionais, o sujeito é conduzido a perspectivar o futuro a partir de uma modalidade diversa ou, melhor, inversa. Na realidade, a escolha de perdoar “abrirá”, por assim dizer, uma “estrada” que, na sua essencialidade, parece apontar para uma extraordinária direcção: a reconstrução de pensamentos, emoções e atitudes positivas. De acordo com as investigações que se centraram na validação destas fases do processo psicológico do perdão, aqueles que, num instante luminoso, tomaram a decisão de perdoar marcaram o seu encontro com um estado de liberdade, de paz e de serenidade interior (Enright *et al.*, 1996).

K) Comprometer-se a perdoar o ofensor

Cunningham (1985; in Enright, 2006), psicoterapeuta pastoral, coloca em luz que é crucial tecer uma abordagem do processo de perdão com uma atitude que sublinhe mais a *disposição* do que a *obstinação*. Justamente porque a *disposição* exprime uma receptividade para que o processo ocorra por si mesmo, sem resistências, sem procurar forçá-lo ou, até mesmo, controlá-lo. Paradoxalmente, assumir a *obstinação* para com o perdão interpessoal exprime um posicionar-se como o único determinante de “como” e “quando” o processo estará terminado o que, em substância, é susceptível de o conduzir irremediavelmente ao fracasso, precisamente porque parece não ter em consideração a variabilidade do “tempo” (Enright, 2006). Profundamente indissociável do compromisso de perdoar, a *disposição* do sujeito para o fazer é portadora da exigência de iniciar um processo de “libertação” das cognições e das atitudes negativas para com quem o magoou. Tentativas de confronto imediato com o propósito de conceder o perdão, nalguns casos, esconde apenas o interesse em exprimir reclamações e, noutros casos, as afirmações de perdão configuram unicamente uma modalidade particular para sustentar a superioridade moral e, até mesmo, de uma vingança dissimulada e subtil (Enright *et al.*, 1996). Em suma, a *disposição* para perdoar emerge como expressão de

um abster-se da multiplicidade de formas subtis de vingança, que o perdão “rápido” pode consubstanciar.

Fase terceira ou a Fase do Trabalho: *Trabalhar no perdão.*

L) Trabalhar na intencionalidade de compreender em profundidade quem o ofensor é e o contexto que o inscreve.

A opção e o compromisso de perdão não conferem autenticidade e objectividade ao acto genuíno de perdoar o outro. Partindo desta raiz, impõe-se inevitavelmente a necessidade da apropriação de atitudes concretas que configurem efectividade e realidade ao perdão. O “dom” desinteressado do perdão constitui e exprime o vértice para o qual as *linhas de orientação* que iluminam a “fase de trabalho”, surpreendentemente, apontam. Se, as primeiras duas fases do modelo processual do perdão interpessoal, centram-se exclusivamente no sujeito magoado e, contemporaneamente, nos estados emocionais negativos (e.g., raiva e ressentimento) que configuram a sua “prisão emocional”, a terceira fase procede a um desvio de rota, por assim dizer, no quadro geral do mapa do perdão, centrando a pessoalidade magoada naquele que a magoou (Enright, 2006). Esta nova via que desponta, invariavelmente, no percurso rumo ao perdão tem em particular consideração a percepção da história e do contexto da vida singular do outro. Uma compreensão progressiva daquele que produziu a mágoa, inscrita no quadro global da sua história, imprime a susceptibilidade de vulnerabilizar as percepções limitadas que foram precedentemente tecidas sobre ele e, conseqüentemente, de “abrir” uma perspectiva mais alargada cujo propósito consubstancia as alterações da motivação e das reacções emocionais primárias. Na sua realidade mais íntima, aqueles que se focalizaram nas suas emoções negativas antes de tecerem a escolha de perdoar, na maioria das vezes, concluíram que, ao serem conduzidos por esta *linha de orientação*, conseguiram surpreendentemente “ver” o outro sob um novo ângulo, impregnado por uma luz renovada, isto é, “viram-no com olhos novos” (Enright, *et al.*, 1996). Atribuições negativas sobre as razões que sustentaram as atitudes irracionais do outro, dão gradualmente “espaço” a uma visão de um alcance muito mais profundo, suscitando o emergir de atribuições mais positivas, impregnadas por um sentido e um significado mais autêntico. Aquilo que não pode ser justificado, pode no entanto ser compreendido. É esta compreensão genuína que desponta na

centralidade da consciência renovada, por assim dizer, que constitui e exprime um dos elementos mais relevantes de todo o processo de perdão. Compreender o outro que magoou não pressupõe atribuições de desculpa mas a configuração de um novo sentido. Não obstante, uma multiplicidade de obstáculos, às vezes quase intransponíveis, poder-se-ão impor à amplitude que esta compreensão pode assumir. Nalguns casos, que inscrevem actos devastadores nos quais a alteridade do outro não exprime o mínimo indício de remorso e arrependimento, a realidade de uma nova compreensão parece, de facto, vulnerabilizada antes mesmo de despontar. Aprofundar uma perspectiva tanto global quanto transcendente é essencialmente tomada em conta na orientação singular para a qual esta aponta (Enright, 2006). A dimensão espiritual configura, deste modo, alguma sustentabilidade para a apropriação de atribuições mais positivas (Monborquette, 2004).

M) Trabalhar no sentido da empatia e da compaixão para com o ofensor.

Como expressão da amplitude que imprime, a partir de dentro, a perspectiva que se ergue à compreensão da pessoa magoada, emerge uma multiplicidade de sentimentos e emoções que fazem apelo ao reconhecimento. Geralmente, só a ideia de nutrir empatia e compaixão por quem produziu uma dor profunda, parece tanto impensável quanto irracional. De facto, este processo afigura-se como um autentico paradoxo. Porém, o perdão é, em si mesmo, uma inversão ao sentido tomado pelas respostas primárias a uma ofensa interpessoal, isto é, o perdão “abre” uma estrada com um sentido único, quase poderíamos sublinhar que o perdão é uma “inversão de marcha”, por assim dizer, uma resposta positiva a uma ofensa negativa o que, não obstante, poderia ser tido, inicialmente, como uma resposta desprovida de sentido, não fosse a nossa e a felicidade do outro ficar profundamente ameaçada. Parece valer aquilo que a filosofia oriental, desde há milénios, tem colocado em luz: preferes ter razão ou ser feliz? (Prather, 2007).

N) Aceitação da dor

Face à impossibilidade de negar a dor que esmaga a interioridade, o que fazer, então, com ela? Como deter a sua acção devastadora que, alcançando todos os ângulos da interioridade humana, chega mesmo a debilitar a corporeidade? Como cessar os comportamentos auto-destrutivos que dela decorrem? O perdão implica, à luz do

pensamento de Enright e do seu “Grupo de Estudos para o Desenvolvimento Humano” (1991; 1996) a inevitabilidade de lidar com a mágoa interior partindo essencialmente de uma modalidade construtiva e positiva. A revelação da forma singular como a pessoa tentava, a todo o custo, negar ou evitar as emoções negativas de raiva que irromperam na primeira fase do processo, dá agora “lugar” a uma nova exigência: numa dinâmica marcada pela convergência e unidade de diversos elementos, estão agora reunidas as condições para a sua transcendência ou superação positiva. Na investigação conduzida por Freedman & Enright (1996), uma das vítimas de incesto exprimiu que no processo de “absorção da dor”, a sua identidade de vítima assumiu extraordinariamente um “novo rosto”, a condição de ser apenas uma sobrevivente. Tal como uma esponja absorve água, a pessoa ferida absorve a dor. Porém, surpreendentemente, tal como a água se evapora à medida que a acção do tempo influi, a dor absorvida dissipa-se, lenta e progressivamente, até ficarem totalmente libertas. As acções primárias de procurar a dor dão lugar a acções para compreendê-la (Enright, 2006).

O) Oferecer um “dom” moral ao outro.

A surpresa e a novidade que esta *linha de orientação* confere ao sujeito ferido, parece encontrar sustentabilidade nas suas justificações que, na sua essencialidade, ditam que a dívida ou a culpabilidade procede do outro. Paradoxalmente, a oferta de um “dom” gratuito e desinteressado (são justamente estas as qualidades que conferem um “dom” a qualquer agir humano) remove o poder que o outro detinha sobre o pessoa magoada. O “dom” que se oferece, como uma realidade inevitável neste aspecto, não se prende somente com questões emocionais. Na maioria dos casos, exprime apenas um “dom” de amor moral, assumindo diversas formas, à luz das circunstâncias particulares (Enright *et al.*, 1996).

#### Fase quarta ou fase profunda

Na intencionalidade de colocar em luz uma breve síntese sobre a substância que as últimas *linhas de orientação* encerram, teceremos uma explicação conjunta e global das mesmas. Na rota singular e profundamente dolorosa do mapa que aponta para a apropriação definitiva da capacidade de perdoar, a um certo ponto do processo, desponta a inevitabilidade do confronto com uma questão: a questão do sentido do seu sofrimento



singular. A impossibilidade de mudar o conteúdo do passado, de modo algum, remove a possibilidade de reinscrevê-lo. Esta foi a surpreendente revelação que Victor Frankl trouxe para o campo científico das ciências psicológicas. Uma revelação com raiz na sua própria experiência de vida marcada pelo profundo sofrimento de um dos maiores flagelos que vulnerabilizou a humanidade na aurora do Séc xx: a esmagadora realidade do Holocausto. Paradoxalmente, quando a dor alcançava os mais recônditos da sua interioridade, revelando a fragilidade da condição humana neste mundo, irrompeu uma revelação susceptível de conferir de sentido a questão do sofrimento humano. A multiplicidade das páginas dos inúmeros livros que ele próprio escreveu, movido pela intencionalidade de doar a inovadora perspectiva que se lhe “abriu” como expressão da sua dolorosa participação no flagelo dos campos de concentração, exprime uma luz: a dor humana profunda contém dentro de si um sentido, sempre singular. Não podendo alterar o passado, Frankl aponta, sistematicamente e com firmeza, para a possibilidade redentora de alterar as suas atitudes em relação ao sofrimento e “arrancár-se-lhe”, por assim dizer, um significado, que implica invariavelmente a sua integração num contexto mais amplo da vida do sujeito (Frankl, 2004). Partindo desta luz, Enright (2006) sublinha que, cada pessoa é singular e porque singular encontra um significado de um modo e num lugar diferente mas, há sempre um sentido a ser revelado por mais devastador que seja o sofrimento humano. É justamente o encontro pessoal com o significado que suscita alterações positivas no campo cognitivo, comportamental e emocional.

### **1.6.3. O Modelo Psicossocial do Perdão Interpessoal**

Actualmente registou-se, no horizonte da investigação psicológica, um interesse crescente pelas determinantes psicossociais do perdão (McCullough *et al.*, 1997a; 1998; Giulianini, 2006). A produção empírica, nos últimos dez anos, move-se na intencionalidade de se focalizar no que contribui ou inibe o processo do perdão, na esfera psicossocial. Nesta sequência, os investigadores que se movem no seio desta perspectiva, detiveram-se sobre os factores que exercem uma acção directa e imediata sobre o perdão, ou seja, a natureza da ofensa e as justificações proferidas pelo ofensor,

etc. Partindo desta lógica, algumas investigações empreendidas com base em amostras de estudantes universitários, demonstraram que a “força” positiva do perdão é mais facilmente concedida desde que a vítima considere que a ofensa decorreu de um acidente, que não suscitou consequências de grande importância, e também quando o autor da mágoa admite as suas responsabilidades e apresenta um pedido de desculpas (McCullough *et al.*, 1997a; 1998). Nesta linha de abordagem, McCullough e seus colaboradores, inscritos no movimento da Psicologia Positiva, construíram um Modelo Psicossocial ou, “*the motivational conceptualization of forgiveness*” (McCullough, 2000; 2001), profundamente dotado de um suporte teórico e empírico marcado pela solidez, que alcançou consideração e respeito no domínio da investigação psicológica (Giulianini, 2006). Na raiz que dá sustentabilidade a este macro modelo psicológico do perdão, por assim dizer, configura a concepção do constructo a partir de uma perspectiva ou abordagem motivacional, concebendo-o como um composto de transformações prossociais nas motivações que impregnam as respostas primárias que, na sua generalidade, orientam a personalidade magoada na sequência de uma ofensa interpessoal, suscitando na sua interioridade uma inversão da desejabilidade motivacional para atacar, por assim dizer, a fonte da ameaça (McCullough, 2000; 2001; McCullough *et al.*, 1997a; 1998; 2001).

A raiz profunda que suporta os seus trabalhos teóricos e empíricos e, deste modo, gerou a definição do constructo do perdão assenta em dois pontos conceptuais, a saber: (I) perdoar é, enquanto princípio e alicerce, um constructo motivacional e (II) perdoar configura uma acção prossocial. Enquanto dimensão motivacional, McCullough (2000) exprime que os dois estados afectivos negativos – evitar o contacto pessoal e procurar a vingança - que caracterizam as acções interpessoais entorno das ocorrências relacionais correspondem a dois sistemas motivacionais que, em substância, modelam as respostas do sujeito nas ofensas interpessoais, nomeadamente, (I) ao nível dos sentimentos de mágoa, entendidos como ataque, correspondem a uma motivação para evitar o contacto pessoal e psicológico com o sujeito ofensor; e (II) ao nível dos sentimentos de direito à indignação que correspondem a uma motivação para procurar vingar-se ou prejudicar o transgressor.

Em substância, este modelo é portador da intencionalidade em determinar os

factores susceptíveis de contribuir na praticabilidade do perdão, no seio da dimensão relacional. Com raízes nas produções da investigação psicossocial e, contemporaneamente, nos estudos sobre os comportamentos pró-sociais – altruísmo, colaboração, etc., o modelo psicossocial de perdão alcançou, deste modo, consistência e visibilidade. Na sua realidade profunda, e na perspectiva do modelo psicossocial, o construto do perdão interpessoal assume uma nova definição que se afigura como a expressão de um conjunto de alterações no campo da dimensão motivacional, por meio das quais se verifica na personalidade uma diminuição tanto na tendência ou da disposição para se alienar e se afastar do sujeito que lhe é caro e que a ofendeu, quanto na tendência para dele se vingar, incrementando, deste modo, sentimentos reconciliatórios e benévolos para com ele, a despeito do seu *acto* (McCullough, *et al.*, 1997a). Na essência desta hipótese erguida pelos autores, repousa a convicção de que a capacidade de empatia condiciona e contribui para as mudanças motivacionais ou, por outras palavras, os comportamentos pró-sociais parecem ter uma correlação profunda com a capacidade de perdoar. Estes resultados foram colocados em evidência, a partir de duas investigações, a saber:

- (I) McCullough *et al.* (1997a), examinaram a relação profunda entre um pedido de desculpas, a empatia, o perdão interpessoal, os comportamentos conciliatórios e as atitudes de evitar o contacto pessoal com o outro. Partindo dos resultados colocados em relevo, teceram a definição do constructo de perdão como uma alteração motivacional que ocorre primariamente através da empatia sentida pela vítima para com aquele que a magoou. Contemporaneamente, um pedido de desculpas suscita um aumento no grau de empatia, justamente porque “abre”, por assim dizer, uma nova perspectiva no seio da qual a pessoa magoada tece o reconhecimento daquilo que o outro experimenta, no mais profundo de si (e.g., sentimentos de culpabilidade). Neste sentido, se a empatia sentida fôr significativamente forte, um “sentido de cuidado” é susceptível de transcender as emoções negativas (e.g., raiva, mágoa) que podem conduzir à desejabilidade de vingança e de evitar o outro. Na sua substancialidade, dispondo de uma amostra de casais, os autores constataram que, a relação entre um pedido de desculpas e o perdão interpessoal foi mediada pela empatia.

(II) Partindo desta luz, McCullough *et al.* (1998), moveram-se na intencionalidade de estender o modelo, por assim dizer, que irrompeu na primeira pesquisa, para incluir relacionamentos de proximidade e de empenho, dispondo para tal de uma amostra de namorados. Os resultados, surpreendentemente, prestaram um suporte adicional para a relação entre os pedidos de desculpa, a empatia e o perdão, colocando em evidencia que relações íntimas/próximas e de empenho ou, de compromisso foram factores importantes na predição da empatia e, conseqüentemente, na diminuição de comportamentos cuja intencionalidade se prende com motivações de evitar o outro ou, até mesmo, vingar-se.

Decorrente deste enfoque, o perdão interpessoal, concedido no domínio de uma relação próxima e íntima, é condicionado por quatro categorias de factores psicossociais: as determinantes sócio-cognitivas, as determinantes associadas ao acto ofensivo, as determinantes relacionais e as determinantes relacionadas com os traços de personalidade (McCullough *et al.*, 1998). Na sua essencialidade, cada uma das quatro espécies de variáveis difere de todas as restantes com base no grau de imediatez com que contribui ou compromete o perdão. Nesta lógica, considera-se as primeiras duas espécies de variáveis como “factores próximos” do perdão, precisamente porque são portadores da susceptibilidade de ter uma influência directa e imediata, enquanto que as determinantes relacionais e, ainda mais, as que estão profundamente ligadas às disposições estáveis exprimem-se como “factores remotos” que exercem uma influencia indirecta sobre o perdão e através da mediação das “variáveis próximos”(Giulani, 2006).

Impõe-se, pois, a exigência de se proceder a uma breve explanação sobre aquilo que cada determinante consubstancia. As determinantes sócio-cognitivas estão relacionadas com aquilo que o sujeito ‘ferido’ experimentou e pensa sobre a ofensa e sobre a pessoa que o ofendeu. No seio dos factores encontra-se o primado da empatia que, inevitavelmente, implica que o sujeito ‘ferido’ se descentralize de si mesmo e que, possa “ver”, por assim dizer, a própria situação a partir de uma outra perspectiva. Paralelamente, as determinantes sócio-cognitivas encerram dentro de si os processos atributivos ou, por outras palavras, a modalidade particular como o sujeito ‘ferido’ explica a si mesmo a ofensa e a atribui a causas, responsabilidades e culpas específicas

(Giulanini, 2006). Nesta sequência, acrescenta-se ainda as determinantes directamente associadas à acção ofensiva e as determinantes relacionais. Se, por um lado, as primeiras encontram-se profundamente relacionadas com as características da própria ofensa (e.g., gravidade, consequências que sobrevieram no decorrer do tempo, as reacções que o próprio sujeito-ofensor exprime na sequência da acção ofensiva e as eventuais desculpas proferidas), por outro lado, as segundas são portadoras de uma relação com o contexto relacional, no seio do qual a ofensa teve lugar. Inscrito numa relação caracterizada pela intimidade e pelo compromisso, o perdão ‘arrasta’ consigo, por assim dizer, a intencionalidade de salvaguardar a relação entre o “eu” e o “tu”. E, contemporaneamente, quanto mais profunda tiver sido a relação maior a probabilidade da concessão do perdão (Giulanini, 2006). Num certo sentido, isto prende-se pela qualidade da dimensão relacional, na raiz da qual a existência da empatia, conduz inevitavelmente a uma menor atribuição recíproca de responsabilidades e culpabilização.

Finalmente, no modelo psicossocial do perdão erguido por McCullough (2000), estão contidas as determinantes relacionadas com os traços da personalidade do sujeito que, na sua essencialidade, se exprimem pela conduta da pessoa ‘ferida’ para a vingança, a modalidade particular como reage à fúria, e pela condescendência e os seus valores ético-religiosos. Na sua realidade profunda, são estas características singulares do sujeito que contribuem para potenciar a “força” positiva do perdão ou, no sentido inverso, condicionam tanto as motivações que lhe estão subjacentes quanto a sua praticabilidade. Precisamente, porque as características individuais da pessoa singular influem nos pensamentos e nos estados afectivos que trespassam a sua interioridade (Giulanini, 2006; McCullough, 2000). Sublinha-se, no entanto, que além de indagar sobre os factores que condicionam o perdão, tanto de modo directo como indirecto, o modelo psicossocial de McCullough procura, também, pôr em relevo os efeitos que a sua concessão ou negação produz na relação entre vítima e o ofensor (Giulanini, 2006, pp.49). Surpreendentemente, o Modelo construído por McCullough *et al.* (1997a; 1998) é portador da possibilidade de dispensar uma concepção mais plena, completa e coerente do processo de perdoar. Paradoxalmente, a sua aplicabilidade parece marcadamente escassa em circunstâncias e situações no seio das quais o “eu” singular que ofende não tem uma relação anterior à ofensa com o “tu”, também singular, de

quem é ofendido (Giulanini, 2006). Na realidade, quem exprime não possuir a disposição para perdoar, não significa que o não venha a fazer em situações particulares. E, isto prende-se com o facto da capacidade de perdoar constituir o resultado de um processo, no qual está profundamente implicado a dimensão temporal.

Perdoar, na sua essencialidade, consiste num acto marcado pela complexidade, justamente porque estão implicadas todas as dimensões constitutivas da personalidade humana. Mesmo se, o construto do perdão conhece actualmente um profundo e renovado interesse no domínio das ciências humanas e sociais, capaz de constituir o objecto de construções teóricas, as investigações psicológicas possibilitam, hoje, como nunca antes, colocar em relevo os factores que estão profundamente implicados no processo. Na realidade, “trata-se de um processo que poderá ser posto em acto a partir do momento em que tenha sido efectuada uma certa reelaboração cognitiva e afectiva da ofensa, na qual se afiguram essenciais os sentimentos de empatia para com o responsável pela ofensa, bem como os processos de concessão do perdão” (Giulanini, 2006, pp.115).

#### **1.6.4. O Modelo de Perdão na Perspectiva da Psicologia da Personalidade**

Na centralidade do emergente campo erguido pela Psicologia Positiva, diversas pesquisas no domínio da Personalidade, verteram luz sobre as correlações entre a capacidade de perdoar e os traços positivos ou “forças humanas” da personalidade (Berry *et al.*, 2005).

Durante as últimas décadas a atenção dos investigadores do perdão recaiu, na sua substancialidade, sobre o estudo do perdão enquanto *estado* (e.g., os estudos empreendidos por Enright e o “Grupo de Estudo para o Desenvolvimento Humano”, 1991; 1996) que se refere à capacidade para perdoar o outro numa situação particular, no seio da qual deu-se a ocorrência de uma ofensa interpessoal específica. Contudo, surpreendentemente, diversas investigações começaram a emergir e a sublinhar a necessidade/ exigência de estudar o perdão interpessoal enquanto *traço* de personalidade, isto é, ao nível disposicional (e.g., ver Barros, 2002, 2004; Neto &

Mullet, 2004; Mullet *et al.*, 2003), que se exprime pela disposição para perdoar ao longo do tempo e através das inúmeras situações que pontuam a vida da pessoaalidade humana. No domínio geral, emergiram investigações na intencionalidade de examinar a relação entre uma multiplicidade de traços de personalidade e a disposição para o perdão interpessoal. A esta luz, os estudos científicos emergentes tem sugerido que a perdoabilidade (*forgivingness*) ou traço de perdão correlaciona-se positivamente com duas dimensões da personalidade, a saber: a amabilidade e a estabilidade emocional (Ashton, Paunonen, Helmes, & Jackson, 1998; McCullough *et al.*, 2001; McCullough & Hoyt, 2002) e, alguns, colocam em relevo a relação positiva entre o *traço de perdão* e a espiritualidade e a religiosidade (Enright *et al.*, 1989; Enright & Coyle, 1998; Gorsuch & Hao, 1993).

Partindo de um outro ângulo, a maioria das investigações no domínio do *perdão disposicional* examinaram a sua correlação com variáveis demográficas, no amago das quais puseram em evidencia que: (I) pessoas mais velhas perdoam mais do que pessoas mais jovens (e.g., Girard & Mullet, 1997; Mullet *et al.*, 1998); (II) o género feminino obteve valores mais elevados na disposição para perdoar comparativamente ao género masculino, muito embora estas diferenças nem sempre sejam evidentes esta (Berry *et al.*, 2001; Lawler *et al.*, 2003). Contemporaneamente, os traços de perdão correlacionam-se positivamente com a amabilidade e negativamente com o neuroticismo do Modelo dos “cinco grandes” factores da personalidade (Berry *et al.*, 2001; Brown, 2003; Maltby, Day, & Barber, 2004). Outros factores da personalidade associados com o perdão são a tendência para a ruminação (Barber, Maltby, & Macaskill, 2005; Brown & Phillips, 2005), o traço de raiva (Berry *et al.*, 2001), a auto-estima (Brown, 2003) e o narcisismo (Emmons, 2000).

#### **1.6.5. O Modelo Piramidal do Perdão ou O Modelo REACH**

Centrando-se no universo das alterações das emoções como condição *sine qua non* do perdão, Worthington (2001) profundamente iluminado pela dimensão emocional do constructo, teceu a extraordinária consideração de que o perdão, em toda a sua profundidade, substitui as emoções negativas de ausência de perdão (*unforgiveness*) por

emoções positivas. Worthington & Scherer (2004) sublinham que as motivações e as emoções interpenetram-se entre si, como uma realidade indissociável. De facto, outras pesquisas exprimem que as alterações motivacionais e emocionais são paralelas entre si (e.g., McCullough *et al.*, 1997a; 1998). Nesta lógica, Worthington (2001) ergueu um Modelo de perdão que consubstancia cinco fases, assumindo a terminologia de Modelo Piramidal de Perdão ou Modelo REACH que configura o significado do vocábulo “alcançar” na língua inglesa, isto é, as iniciais de cada uma das letras da palavra, apontam para uma determinada direcção que a pessoa deve de tomar para alcançar o poder libertador e redentor que a extraordinária capacidade de perdoar confere.

- (I) «R» constitui a inicial de *recordar* a dor profunda partindo de uma modalidade o mais objectiva possível, e que se exprime, por um lado, pela redução de cognições que atribuem maldade a quem magoou e, por outro, pela redução de cognições de auto comiseração ou auto piedade. A pessoalidade é conduzida a visualizar a ofensa interpessoal, alternando-a com exercícios respiratórios na intencionalidade de conduzi-la a apropriação de serenidade interior;
- (II) «E» afigura-se como a inicial da *empatia* que exprime a exigência da pessoa magoada “descentralizar-se”, por assim dizer, e posicionar-se no outro;
- (III) «A» constitui a inicial da qualidade *altruísta* do perdão interpessoal. A esta luz, a pessoa magoada é conduzida a recordar a multiplicidade de vezes nas quais recebeu o extraordinário “dom altruísta” do perdão. O reconhecimento da sua culpabilidade, decorrente do acesso às suas cognições que colocam em relevo a sua responsabilidade pelas mágoas por si produzida na interioridade do outro, é susceptível de aumentar a sua disposição para perdoar. Seguramente, esta terceira fase é profundamente impregnada por um processo difícil e doloroso. Não obstante, oferecer a dádiva do perdão genuíno normalmente, faz-nos sentir melhor (Seligman, 2006).
- (IV) «C», no campo da sua substancialidade, significa *comprometer-se* consigo mesmo a praticar publicamente o perdão. Nos grupos terapêuticos



conduzidos por Worthington, os pacientes escrevem um “certificado de perdão” ou escrevem uma carta de perdão a quem os magoou profundamente, ou simplesmente registam-no no seu diário pessoal.

- (V) «H» exprime a sustentabilidade do perdão e significa “*hold on to*”, isto é, “saber ter fé” no próprio perdão que se concede. Na sua inevitabilidade, esta poderá afigurar-se como uma fase difícil, dada as cognições negativas que poderão ainda irromper. Porém, perdoar não implica a cessação das cognições ou das ruminções, significa retirar o poder negativo que elas conferiram à nossa interioridade. Perdoar, na concepção de Worthington (2001), implica uma alteração nas referências que a recordação traz. Não obstante, recordar, em substância, não significa ausência ou falta de perdão.

Em suma, resta-nos colocar ainda em luz que, no seio dos estudos investigativos sobre o fenómeno psicológico do perdão, há pelo menos oito pesquisas que conferem e asseguram validade a este modelo (Seligman, 2006).

#### **1.6.6. O Modelo de Perdão com Sustentabilidade na Teoria Atribucional**

Profundamente enraizado no horizonte da Psicologia Social, despontou um modelo explicativo do perdão interpessoal, iluminado pela teoria atribucional, cujo propósito foi o de verter uma abordagem e uma concepção do constructo do perdão tecida como uma diminuição das motivações negativas e, paralelamente, como um estado motivacional positivo impregnado por emoções de benevolência para com a alteridade ofensora (Fincham *et al.*, 2004). Partindo do reconhecimento da extensa construção teórica global do perdão, no domínio das ciências psicológicas, os autores teceram um modelo de perdão exclusivamente focalizado no contexto singular das relações maritais (Fincham *et al.*, 2002; 2004), justamente porque o emergir e o desenvolvimento dos conflitos interpessoais, que vulnerabilizam a dimensão relacional marital, e o processo de perdão, podem assumir, na sua inevitabilidade, diferentes antecedentes, correlações e custos a serem tidos em consideração relativamente a outros contextos relacionais.

Contemporaneamente, e no domínio geral, têm sido tecidas profundas associações entre a capacidade de perdoar no seio da interessoalidade e as alterações atribucionais (Boon & Sulsky, 1997; Girard & Mullet, 1997; Weiner, Graham; Peter; & Zmuidinas, 1991) e têm-se erguido conceitos atribucionais numa tentativa única de proceder a uma análise das variáveis (concomitantes) sócio-cognitivas do perdão (McCullough *et al.*, 1997a; 1998).

#### **1.6.7. O Modelo de Perdão com sustentabilidade na Teoria da Interdependência**

Karremans *et al.* (2003), desenharam uma conceptualização do perdão a partir da Teoria da Interdependência, como “pano de fundo”. Erguida por Heider’s (1958), o Modelo da Teoria da Interdependência (Thibaut & Kelly, 1959), pôs em evidência a profunda influência que as experiências das pessoas exercem umas nas outras. Neste sentido, porque o perdão não pode ser estudado como um processo estático, desprovido de dinamicidade, quando se penetra na análise da dimensão de casais portadores de relações duradouras impõe-se a necessidade de considerar o perdão interpessoal no contexto específico da interdependência. Por exemplo, a génese interdependente da capacidade de perdoar aparenta estar envolvida/implicada num processo de negligenciar continuamente as preferências individuais da pessoa do outro (Rusbult & Van Lange, 2003). É justamente este processo de negligência continua relativamente às preferências da alteridade que pode gerar um ciclo interdependente de perdão ou ausência de perdão. Porque o perdão é, na sua substancialidade, definido como uma experiência interna pela maioria dos investigadores, os comportamentos não podem não exprimir essa experiência de um modo imperfeito, por assim dizer. Nesta luz, esta parece constituir a raiz susceptível de sublinhar uma limitação na modalidade como a Teoria da Interdependência perspectiva o constructo do perdão: em essência, sublinha a interdependência comportamental. Por exemplo, um parceiro, num relacionamento marital, pode ser magoado pelo outro. Paradoxalmente, a pessoa ofendida poderá exprimir um comportamento positivo, subentendendo que, na realidade, perdoou o parceiro.

### **1.6.8. O Perdão e o Modelo Marital**

Gordon & Baucom (2003) construíram um modelo de perdão centrado nas traições em contexto marital, tais como as infidelidades, as violações da verdade e as decepções. Iluminados pelo quadro conceptual contido em três perspectivas teóricas, isto é, a teoria psicodinâmica, a teoria cognitiva-comportamental, e a teoria do drama, estruturaram e deram visibilidade a um modelo de perdão partindo da profunda convicção de que a capacidade de perdoar as traições que vulnerabilizam a interessoalidade marital têm uma forte correspondência com os diversos aspectos da recuperação do trauma geral. No modelo do trauma, a personalidade desenvolve a capacidade de perdoar por meio de um processo que consubstancia três etapas, a saber: O sujeito dispõe de um tempo considerável para transcender o efeito da traição, isto é, a superação das perturbações cognitivas, emocionais e comportamentais; desponta um melhor sentido do controlo da sua própria vida e a intencionalidade de tornar a conduta do parceiro mais compreensível; há uma redução dos estados emocionais negativos e toma-se a decisão sobre a continuidade ou não da relação.

### **1.7. Factores que explicam a Variabilidade da Capacidade de Perdoar**

Surpreendentemente, após duas décadas de estudos teóricos e empíricos sobre a extraordinária “força interior” do perdão, susceptível de conduzir ao florescimento humano (*Flourishing*), o horizonte investigativo assiste, actualmente, ao despontar de uma constelação de variáveis, por assim dizer, que, no campo da sua substancialidade, exercem uma acção mais ou menos directa ou indirecta na disposição e na capacidade para perdoar a alteridade do outro.

À luz do pensamento teórico e científico erguido por McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown, & Hight (1998), o grau em que alguém perdoa uma ofensa interpessoal está profundamente dependente de uma multiplicidade de factores ou variáveis que poderão inscrever-se em quatro categorias. O efeito como cada uma

dessas variáveis exprime e activa a “força interior” do perdão, pode assumir uma modalidade mais proximal ou distal em função do grau de proximidade e imediatez com o qual promove ou inibe a capacidade de perdoar. A esta luz, podemos sublinhar a existência de variáveis mais proximais ou moderadamente proximais e variáveis mais distais ou moderadamente distais.

Na intencionalidade de pôr em luz cada um dos factores e a força, mais próxima ou mais distante, que cada um exerce no “despertar” da praticabilidade do perdão, segue-se um esquema que coloca em relevo as quatro categorias ou tipologias de factores que encerram cada uma das variáveis tecendo-se, contemporaneamente, uma explicação da sua associação com a capacidade de perdoar, sustentada nas pesquisas investigativas.

- (I) Factores sócio-cognitivos (e.g., a empatia para com o ofensor, as atribuições da culpabilidade, a gravidade e a intencionalidade do acto que produziu a mágoa);
- (II) As características da transgressão durante e após a ofensa interpessoal (e.g. se foi feito um pedido de desculpas ou não);
- (III) Factores de relacionamento ou do contexto interpessoal no seio do qual teve lugar a ofensa (e.g., a satisfação, o empenho e a proximidade/intimidade na relação);
- (IV) Factores de personalidade ou os *traços de personalidade da pessoa magoada* (e.g., tendência disposicional para perdoar)

#### 1.7.1. Factores Sócio-Cognitivos (variáveis mais proximais)

Os factores sócio-cognitivos associados com o aumento da capacidade para perdoar inscrevem *a percepção da traição* (Finckel, Rusbult, Kumashiro, & Hannon, 2002), *as reacções afectivas positivas para com quem produziu a mágoa, tais como a empatia emocional* (Fincham, Paleari, & Regalia, 2002; McCullough *et al.*, 1997a;

1998), a baixa reacção afectiva negativa, tal como a raiva (Fincham *et al.*, 2002) e a ruminação sobre a ofensa (McCullough *et al.*, 1998; 2001). Contemporaneamente, as pesquisas, supracitadas, põem em relevo que o grau, ou a medida, na qual a pessoa magoada experimenta reacções afectivas positivas para com quem a magoou (ao invés de reacções afectivas negativas) encontra uma forte dependência com (i) os traços de personalidade que a predis põem (e.g., a amabilidade ou a estabilidade emocional) e (ii) as características do relacionamento interpessoal (e.g., elevada proximidade/intimidade, empenho e satisfação). Sobre estes dois pontos – traço de personalidade e características da relação - teceremos uma abordagem, mais adiante, em ponto específico.

Na sua inevitabilidade, impõe-se uma questão: o que é que as pessoas fazem quando perdoam? Numa tentativa única de fornecer uma resposta sustentável a esta questão, que desde a aurora do interesse sobre o constructo tem suscitado a comunidade científica no domínio das ciências psicológicas, as investigações recentes construídas e conduzidas por McCullough *et al.* (1997a; 1997b; 1998; 2000; 2001) tem ajudado a iluminar os *processos psicológicos* que a pessoa humana emprega quando perdoa ou, por outras palavras, o que se esconde na raiz da expressividade dessa “força interior”.

#### 1.7.1.1. Da Empatia

Nesta lógica, McCullough (2001) põe em evidência que os processos que têm sido estudados até à data incluem a *empatia*, as *atribuições* e a *ruminação*.

Na sua essencialidade, a empatia tem sido concebida e perspectivada por alguns investigadores como uma emoção específica caracterizada por inscrever dentro de si qualidades como a compaixão, a ternura e a simpatia, tecendo uma forte correlação com a dimensão da disposição para perdoar. No âmbito de diversos estudos correlacionais (e.g., McCullough *et al.*, 1997a; 1998; Worthington *et al.*, 2000), dispondo dos auto-relatos dos sujeitos, os autores constataram que níveis elevados de disposição para perdoar estavam altamente correlacionados com a extensão da empatia experimentada

para com quem os magoou, isto é, os níveis elevados de disposição para o perdão referidos pela personalidade ferida correlacionavam-se positivamente com os elevados níveis de empatia. De facto, a extraordinária capacidade de se “descentrar de si” e posicionar-se no “espaço” do outro ajuda a explicar porque é que algumas variáveis psicossociais influem no perdão (McCullough, 2001).

Contemporaneamente, enquanto processo cognitivo e emocional, a empatia a par da “tomada de perspectiva”, da ruminação, da supressão e das qualidades das relações interpessoais (e.g., intimidade, empenho e satisfação) em toda a sua profundidade, constitui uma variável que influi e activa alterações psicossociais nas motivações primárias decorrentes de uma ofensa interpessoal (McCullough, 2001), suscitando qualidades prossociais, tais como a disposição para perdoar o outro. Numa perspectiva transversal, nutrir elevados níveis de empatia e apropriar-se de uma compreensão das perspectivas cognitivas da ofensa parecem estar elevadamente correlacionadas com medidas globais de perdão (McCullough *et al.*, 1997a, 1997b), e com baixos níveis de motivações de vingança e de evitar o contacto pessoal e psicológico com o outro (McCullough *et al.*, 1998).

Partindo de um outro ângulo, a empatia parece despontar para mediar a boa estabilização do pedido de desculpas em pessoas dispostas a perdoar (McCullough, 2001). No entanto, esta configuração que recai sobre a empatia como variável facilitadora da “força interior” do perdão, assistiu à sua aurora como expressão de uma pesquisa conduzida por McCullough e colaboradores (1997a), no seio da qual construíram um modelo de perdão com sustentabilidade nas hipóteses de que as pessoas perdoam os outros na medida em que experimentam empatia por eles. Na sua realidade profunda, este modelo constituiu uma autêntica novidade, naquele período, para a comunidade científica imersa em pesquisas sobre a extraordinária capacidade humana de perdoar. Procedendo à comparação da eficácia de uma intervenção, no seio da qual promoveram a empatia como um precursor do perdão (seminário de empatia) e com uma intervenção de controlo que suscitava e activava apenas a capacidade de perdoar e não a empatia (seminário de comparação), os autores ergueram os alicerces da investigação a que se propunham. Todos os participantes eram estudantes universitários e, contemporaneamente, eram portadores da desejabilidade de aprender técnicas, ou

estratégias, capazes de os ajudar a perdoar alguém que os tinha magoado profundamente mas que, até então, viam-se incapazes de o fazer. Foram distribuídos aleatoriamente e à luz das condições. A construção da intervenção de empatia inscreveu um seminário que promovia a capacidade de perdoar dispondo de um processo de estimulação da empatia afectiva e cognitiva. Por outro lado, a realização da intervenção de comparação centrou-se apenas na compreensão cognitiva dos benefícios conferidos pelo perdão, nas definições do perdão e nos auto-relatos ou testemunhos de pessoas que haviam perdoado anteriormente.

Em substância, McCullough *et al.*, (1997a), esperavam que o seminário de empatia promovesse um aumento na empatia afectiva e cognitiva e, paralelamente, na capacidade de perdoar. Não obstante, constataram, surpreendentemente, os seguintes resultados: (I) relativamente à empatia afectiva, na condição de empatia houve um maior empatia do que na condição de comparação, no entanto, na condição de comparação não houve uma empatia mais elevada do que na condição de controlo; (II) no que concerne, à empatia cognitiva, constataram que na condição de empatia não houve maior empatia cognitiva do que na condição de comparação, porém na condição de comparação houve uma maior empatia cognitiva do que no grupo de controlo; (III) relativamente à capacidade humana de perdoar, na condição de empatia houve um aumento do perdão contrariamente à condição de comparação. Na condição de comparação não houve mais perdão do que no grupo de controlo.

Nesta luz, de acordo com a substância do pensamento erguido por McCullough e colaboradores (1997a), quando a pessoaalidade perdoa, torna-se mais motivada para estabelecer relações construtivas do que destrutivas. A empatia pela alteridade do outro constitui a essência desta motivação. No campo da sua generalidade, os resultados desta pesquisa (McCullough *et al.*, 1997a) ergueram a sustentabilidade da definição do constructo do perdão como um fenómeno psicológico motivacional no seio do qual a empatia enquanto precursor da capacidade de perdoar possibilita mobilizar o sujeito para a inibição de respostas destrutivas relacionais.

Em suma, a empatia, essa extraordinária capacidade humana de sair “fora de si”, por assim dizer, para alcançar e “posicionar-se” no outro, é condição facilitadora na

inibição de respostas destrutivas que decorrem do emergir dos conflitos interpessoais.

#### **1.7.1.2. Das Percepções e das Atribuições**

Uma outra variável proximal que consubstancia, invariavelmente, a capacidade de perdoar, é a medida na qual a personalidade configura de generosidade as suas percepções e atribuições (McCullough, 2001). Comparadas com pessoas que não perdoam, os sujeitos que exprimem na interpessoalidade a “força humana” do perdão tendem a tecer explicações mais adequadas, honestas e positivas sobre a ofensa interpessoal e sobre o ofensor singular (Shapiro, 1991; In McCollough, 2001). Ainda neste ângulo, o perdão é também relacionado com a apreciação da gravidade da ofensa por parte da vítima (Shapiro, 1991; in McCullough, 2001).

Fincham e colaboradores (2002) põe em evidência que, os sujeitos que tendem a perdoar o seu parceiro, no contexto marital, tendem contemporaneamente à construção de atribuições que removem, pelo menos em parte, a responsabilidade do outro pelo seu comportamento. Nesta lógica, a personalidade ‘perdoadora’ aparentemente está mais inclinada a dar o “benefício da dúvida” à alteridade que a magoou. No entanto, permanecem ainda por ser exploradas se as correlações entre atribuições-apreciações e o perdão exprimem os efeitos causais dos processos atribucionais e de avaliação ou se reflectem simplesmente as percepções certas da pessoa magoada relativamente às qualidades actuais da pessoa do ofensor e do conflito interpessoal que esta produziu (McCullough, 2001).

#### **1.7.1.3. Da Ruminação sobre a Ofensa**

Um outro factor associado com medidas de perdão é a medida em que a personalidade humana tece ruminações sobre a mágoa e a ofensa interpessoal. A



tendência para mover o pensamento numa dinamicidade circular e repetitiva, à semelhança de um filme que se reinicia sistematicamente diante da impossibilidade de fazer parar, as cognições intrusivas, à luz daquilo que os resultados das pesquisas sugerem, parecem dificultar o “despertar” da “força humana” do perdão. McCullough e colaboradores (1998; 2001) exprimem que a maioria dos sujeitos que tecem ruminações sobre a ocorrência ofensiva são portadores de elevados níveis de vingança e de motivação para evitar o contacto pessoal e psicológico com o outro.

Num recente estudo longitudinal, McCullough *et al.* (2001) constataram que as vítimas que mantinham pensamentos de ruminação relativamente a um transgressão interpessoal, desenvolveram, num período de 8 semanas seguidas, consideravelmente poucos progressos na activação da capacidade de perdoar. Estas provas/evidências longitudinais indicam que o grau em que a pessoalidade reduz a sua ruminação em relação a uma mágoa interpessoal específica, ao longo do tempo, é um bom predictor nos progressos em perdoar a alteridade.

Em suma, as pesquisas de domínio científico demonstraram que nutrir empatia, tornar as suas atribuições-apreciações profundamente generosas no confronto com a mágoa e na interpessoalidade para com aquele que o magoou e, ainda, reduzir ou abster-se do processo ruminativo estão altamente associados com níveis elevados de perdão (McCullough, 2001). Contemporaneamente, a variável da ruminação estabelece fortes correlações com traços de personalidade pelo que, penetraremos em profundidade nesta análise quando erguermos os factores de personalidade associados com a capacidade de perdoar. Na raiz desta intencionalidade repousa este pressuposto: se, por um lado, o processo ruminativo é considerado por alguns investigadores do perdão, uma variável do campo socio-cognitivo (McCullough *et al.*, 1998), por outro lado, ao nível disposicional a tendência para tecer pensamentos de ruminação é erguida como um factor de personalidade associado com o perdão (Barber, Maltby, & Macaskill, 2005; Brown & Phillips, 2005).

### **1.7.2. Características da Transgressão**

As variáveis situacionais associadas com o perdão interpessoal, no campo da sua

substancialidade, inscrevem: *O pedido de desculpas* (Takaku, 2001; McCullough e tal, 1998), *as confissões* (Weiner, Graham, Peter, & Zmuidinas, 1991), *as intenções do agressor* (Gonzales, Hauger, & Manning, 1994; Darby & Schlenker, 1982), *a gravidade da ofensa* (Ohbuchi, Kameda, & Agarie, 1989) *ou as consequências da transgressão* (Darby & Schlenker, 1982).

Na sua realidade profunda, esta constelação de variáveis, por assim dizer, tem sido considerada pelas pesquisas como moderadamente proximal e, em essência, consubstancia variáveis profundamente implicadas ao acto ofensivo.

### 1.7.2.1. Do Pedido de Desculpas

Na centralidade da formulação ou expressão de um pedido de desculpas parecem implicitamente esconder-se alguns graus de falibilidade e de vulnerabilidade o que suscita e produz na interioridade da pessoa magoada o despontar de sentimentos de empatia susceptíveis de motivá-la e conduzi-la à disposição e à praticabilidade da extraordinária “força humana” de perdoar (McCullough *et al.*, 1997a; 1998; McCullough, 2001).

Exline (in; Post & Neimark, 2008) colocou em luz que o pedido de desculpas constitui o mais importante antecedente do perdão. O “dom de si” que está implícito num pedido de desculpas e, contemporaneamente, o “dom de si” que a aceitação de um pedido de desculpas exprime é, na verdade, uma das mais potentes e profundamente sentidas interações humanas. O reconhecimento que uma desculpa, apenas uma, pode conferir à percepção da pessoa magoada pode, na sua inevitabilidade, inscrever o sentimento de culpabilidade e/ou o distresse experimentado pelo outro, susceptível de despertar sentimentos de empatia e, paralelamente, assistir-se a uma redução considerável nas eventuais motivações primárias de vingança e de evitar o contacto pessoal com ele. Num certo sentido, a formulação de um pedido de desculpa, de acordo com os estudos, parece ser portadora da potencialidade de diluir, por assim dizer, e até mesmo, dissolver por completo, a multiplicidade de emoções negativas que se ergueram na interioridade do sujeito magoado. Post & Neimark (2008) exprimem que alguns

investigadores do perdão demonstraram que a admissão da responsabilidade pela mágoa gerada na vítima, a expressão sentida do remorso e a profunda disposição para reparar toda a situação constituem três elementos que estão na raiz que confere o poder a um pedido de desculpas. No entanto, a realidade do remorso constitui, em profundidade, a “chave”, por assim dizer, que acciona a aceitação do pedido proferido, justamente porque dá visibilidade à auto-consciência e ao pesar do ofensor, susceptíveis de promover a empatia na personalidade ‘ferida’ (Post & Neimark, 2008). De facto, McCullough e colaboradores (1997a) verteram luz sobre a relação bem estabelecida entre os pedidos de desculpa e a capacidade de perdoar, encontrando a sua mediação, pelo menos em parte, no aumento da empatia que, na sua substância, parece ser facilitada pelas desculpas. Quando a personalidade imagina a pessoa que a magoou a proferir um pedido de desculpas profundamente sentido experimenta um aumento nas emoções positivas e, contemporaneamente, uma redução em medidas fisiológicas de stress (Post & Neimark, 2008). Neste ponto, emerge inevitavelmente uma questão: um pedido de desculpas implicará necessariamente a reconciliação?

Iluminado pelos resultados postos em relevo pela multiplicidade de pesquisas conduzidas nesta direcção podemos sublinhar que, a reconstrução relacional pode ou não acontecer. O campo da substancialidade do constructo do perdão não faz necessariamente apelo à reconciliação (como foi colocado em evidencia na construção do capítulo consagrado aos constructos relacionados com o perdão). Pedir desculpas exprime, unicamente, uma dádiva feita ao outro e a si próprio (Post & Neimark, 2008).

Uma das razões que dá sustentabilidade ao fracasso de um pedido de desculpas prende-se com o facto do sujeito que magoou e da pessoa magoada serem portadores de perspectivas diferentes quanto ao que aconteceu (Post & Neimark, 2008). Relatos pessoais submetidos à análise dos investigadores demonstraram que o transgressor tende a minimizar as consequências da sua(s) acção(s) e que, paradoxalmente, o sujeito magoado poderá percepcionar a ofensa interpessoal como maior do que aquilo que na realidade é (Post & Neimark, 2008). Aquele que se sente profundamente magoado é portador da tendência para encarar o acto ofensivo como algo com consequências graves, como fazendo parte de um padrão recorrente que é imperdoável, imoral e de uma crueldade gratuita. Em suma, oferecer um pedido de desculpas parece gerar uma

maior facilidade na concessão do perdão. Diversos estudos, vertem luz sobre a capacidade que um pedido de desculpas tem em conferir uma redução no período de tempo entre a vulnerabilidade interpessoal e expressão da “força interior” do perdão (McCullough *et al.*, 1997). No entanto, a dimensão sócio-cultural parece constituir uma variável que influi na oferta de um pedido de desculpas. Por exemplo, estudantes universitários japoneses parecem mais propensos a desculpar-se, no seio do qual exprimem um grau elevado de remorso, enquanto que os estudantes americanos tendem a minimizar a mágoa que produziram. Um estudo conduzido por Sugimoto (1997) demonstrou que os japoneses são mais propensos a fazer um pedido de desculpas e a pedir perdão do que os estudantes americanos. Eventualmente, esta maior disposição para perdoar prender-se-á com o “lugar”, por assim dizer, que o constructo toma no seio da cultura oriental, embora a relação entre o perdão e estes factores não seja de todo clara. De facto, a correlação entre a disposição para perdoar e os factores culturais continua a ser objecto de estudo no domínio da investigação do perdão na interessoalidade.

#### **1.7.2.2. Da Intencionalidade da Pessoa que Magoou**

A disposição em perdoar a alteridade também tem sido relacionada com o ponto de vista da pessoa magoada relativamente à intencionalidade e às motivações da pessoa do ofensor (Darby & Schlenker, 1982).

#### **1.7.3. Factores de Relacionamento**

As características da relação interpessoal associadas com o aumento da capacidade de perdoar inscrevem *o envolvimento, o compromisso e o empenho na relação* (Finkel, Rusbult, Kumashiro, & Hannon, 2002), *a qualidade da relação* (Fincham, Paleari, Ku, & Regalia, 2002), e *um relacionamento de proximidade (ou, uma*

*relação próxima*) (McCullough *et al.*, 1998).

No campo da substancialidade, quando a dimensão relacional encerra e exprime uma interessoalidade profundamente marcada por relações de proximidade, de empenho e de qualidade conduz à construção de apreciações mais benevolentes, mais positivas e, paralelamente, a uma maior empatia para com a alteridade do outro que magoou e, conseqüentemente, é portadora da susceptibilidade de conduzir a uma maior probabilidade para perdoar.

Decorrentes da construção de diversos estudos (Nelson, 1993; Rackley, 1993; Roloff & Janinzewski, 1989; Woodman, 1991; In McCullough, 2000) produziram-se resultados que sugerem que, na sua globalidade, as relações entre pares caracterizadas pelas qualidades de *compromisso, proximidade e satisfação* inscrevem dentro de si uma maior propensão para praticar o perdão comparadas com relacionamentos cuja sustentabilidade é marcada pela ausência destas qualidades relacionais. Justamente porque o *compromisso e a proximidade* representam, em essência, um reflexo da interdependência entre os parceiros da relação, exprimem na sua inevitabilidade uma maior tendência para perdoar (Finkel *et al.*, 2002).

Nesta luz, os sujeitos que estabelecem relações próximas, empenhadas e de satisfação são portadores de uma maior disposição para perdoar, justamente porque exprimem a sua desejabilidade em salvaguardar ou preservar o relacionamento (McCullough, 2000). Contudo, as variáveis relacionais (e.g., proximidade, empenho e satisfação) detêm a configuração de determinantes moderadamente distais (McCullough *et al.*, 1997a, 1998; McCullough, 2000).

#### **1.7.4. Breve Consideração sobre as Três Categorias de Variáveis**

Partindo da substancialidade do que foi, precedentemente, colocado em evidência sobre as três categorias que invariavelmente influem na “força humana” do perdão, movemo-nos neste ponto específico na intencionalidade de tecer uma visão de conjunto.

Algumas pesquisas colocaram em relevo a *empatia* como uma das variáveis portadoras de uma elevada influência na determinação da capacidade de perdoar (McCullough *et al.*, 1997a) que, em essência, é facilitada quer pelo nível de intimidade precedente à ofensa interpessoal, quer pela oferta de um pedido de desculpas por parte daquele que magoou. Uma dimensão relacional marcada pelo empenho, pela intimidade e pela satisfação conduz em primeira instância, o ofensor a estar mais disposto a exprimir remorso por tudo aquilo que cometeu e a oferecer um pedido de desculpa (Tagney, Miller; Flicker & Barlow, 1996) e, em segunda instância, a personalidade magoada experimenta uma maior disposição a “descentrar-se” e “posicionar-se” no outro ou a “tomar a sua perspectiva”, por assim dizer, e, deste modo, a perdoá-lo.

Uma outra variável relevante, erguida pelos estudos, prende-se com a realidade da ruminação, isto é, a tendência sistemática para tecer padrões repetitivos de pensamentos, imagens e emoções suscitadas pela ofensa interpessoal. Os sujeitos que experimentam elevados níveis de ruminação demonstram-se incapazes de eliminar os padrões auto destrutivos e são mais propensos a dar visibilidade a comportamentos negativos de agressividade e de vingança contra quem os magoou. Nesta lógica, a ruminação assume uma funcionalidade relevante no perpetuar as dificuldades e as perturbações de domínio psicológico após a ofensa interpessoal (Greenberg, 1995) e, impõe-se como um obstáculo, quase intransponível, na apropriação de um comportamento conciliador.

#### **1.7.5. Correlações da Personalidade com o Perdão**

Com o despontar e o crescimento do horizonte “aberto” pela Psicologia Positiva, uma multiplicidade de investigadores penetraram na análise profunda dos *processos psicológicos* que tradicionalmente têm sido concebidos como desejáveis, do ponto de vista ético ou socialmente benéficos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2002). Na realidade, pesquisadores no domínio da personalidade têm sugerido que o surpreendente campo da Psicologia Positiva pode conferir uma vida renovada à noção clássica das “forças” e das “virtudes”, chamadas, por vezes, de “forças humanas” ou, até mesmo, “traços positivos” (McCullough & Snyder, 2000). Profundamente

inscrito neste extraordinário horizonte, que irrompeu na centralidade da psicologia contemporânea, o constructo do perdão, suscitou um profundo interesse e uma atenção emergente (Enright & Fitzgibbons, 2000; McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000; McCullough & Witvliet, 2001).

#### 1.7.5.1. Estado de Perdão e Traço de Perdão

Muitos estudos colocam em evidência duas tipologias de perdão, a saber: o *estado* de perdão (e.g., Enright & Coyle, 1998) e o *traço* de perdão (e.g., Neto & Mullet, 2004). No campo da substancialidade, se o *estado* de perdão consiste no perdão numa situação específica (e.g., perdoar um amigo por uma magoa particular), por outro lado, o *traço* de perdão ou *perdoabilidade* (Roberts, 1995), exprime a disposição para perdoar ofensas interpessoais ao longo do tempo e através das situações. Imersos nesta luz, Neto & Mullet (2004) penetraram no estudo do traço de perdão ou perdoabilidade, cujo propósito da sua pesquisa encerrava a desejabilidade de empreender uma investigação sobre a relação entre a perdoabilidade e as diversas dimensões da personalidade, profundamente relevantes na disposição para perdoar, tais como a auto-estima, a timidez, a independência, a interdependência e a solidão.

Na intencionalidade de colocar em luz uma classificação das investigações conduzidas sobre o constructo do perdão, McCullough, Hoyt, & Rachal (2000) sublinharam três abordagens a partir das quais o constructo é analisado, a saber: (I) o perdão baseado em ofensas específicas; (II) o perdão diadico (baseado na compreensão do perdão concedido a um sujeito específico por uma história de transgressões e (III), o perdão disposicional baseado na compreensão do perdão como um traço duradouro de personalidade. Se, nos últimos quinze anos, as pesquisas do perdão centraram-se quase exclusivamente na construção de estudos sobre o perdão focalizado em ofensas interpessoais específicas e no perdão diadico, só muito recentemente emergiu um profundo interesse em estudar o constructo ao nível disposicional, também chamado de perdoabilidade (*forgivingness*) por Roberts (1995), procurando, deste modo, tecer uma distinção entre a disposição para perdoar e os actos individuais de perdão (Berry *et al.*, 2005).

Actualmente, esta terminologia tornou-se comum no seio da psicologia

contemporânea (Berry, Worthington, Parron, O'Connor, & Wade, 2001; Mullet *et al.*, 1998; 2003). A perdoabilidade, na essencialidade daquilo que ela consubstancia, pode ser concebida como uma “força humana” ou um traço de personalidade portador da susceptibilidade de gerar efeitos positivos para a pessoalidade e para a dimensão relacional social (Berry *et al.*, 2005).

#### **1.7.5.2. Da Dimensão da Personalidade “Perdoadora” e dos Constructos Disposicionais Relacionados com o Perdão**

Diversas investigações têm sublinhado a necessidade emergente de penetrar no estudo do perdão ao nível disposicional. Na realidade, quando as pesquisas no domínio das ciências psicológicas constataram que o perdão encerra dentro de si a potencialidade de promover benefícios a “longo prazo” quer no seio da interpessoalidade quer na interioridade da pessoa (e.g., no funcionamento psicológico, no bem-estar físico e na reconstrução de um melhor ajustamento social), o que de facto eles defendiam não era mais do que a promoção da disposição para perdoar (Kaplan, 1992; Witvliet *et al.*, 2001).

Berry *et al.*, (2005) sublinharam que para o nível de disposição da personalidade, a sua concepção do traço de perdoabilidade, consistente com as recentes teorias da personalidade, inscreve uma dimensão do traço profundamente associada com os afectos, o calor humano e o altruísmo (traços que concebem como características da perdoabilidade). Em termos gerais, as pesquisas têm posto em luz a relação entre um número de traços de personalidade e a extraordinária disposição para perdoar. Numa amostra de adultos as variáveis mostraram estar associadas com um aumento provável do perdão incluindo níveis elevados de amabilidade e estabilidade emocional (McCullough, 2001), o traço de empatia (McCullough *et al.*, 1998), a religiosidade (Enright *et al.*, 1989) e a baixa vingatividade ou traço de vingança (McCullough *et al.*, 2001).

Na sua essencialidade, McCullough (2001) sugere que os traços positivos de



personalidade tais como a amabilidade e a estabilidade emocional podem predispor a pessoa magoada à construção de uma “visão” e percepção mais agradável do outro no seio da qual o pedido de desculpas é configurado como mais sincero e sentido. Contemporaneamente, estes traços podem conduzir uma vítima, portadora de níveis elevados de amabilidade e estabilidade emocional, à redução da gravidade e da intencionalidade da ofensa interpessoal comparado com pessoas com baixos níveis nestes dois traços. Na realidade, uma percepção mais “prosocial”, por assim dizer, daquele que magoou e da ofensa que vulnerabilizou a interpessoalidade conduz a uma maior disposição para perdoá-lo.

Partindo de um outro ângulo, irromperam algumas provas que sugerem que o traço de perdão ou perdoabilidade está positivamente relacionado com a dimensão da religiosidade e da espiritualidade (McCullough, 2001). Contudo, relativamente à correlação entre o traço de perdão e a religiosidade-espiritualidade mover-nos-emos, mais adiante, na intencionalidade de construir e erguer um ponto específico que coloque em evidência a ligação empírica entre a perdoabilidade e a religiosidade, posto o extenso e profundo percurso do constructo do perdão como princípio moral e espiritual na centralidade das tradições religiosas, em particular nas três grandes religiões monoteístas.

### **Do Traço de amabilidade**

Na centralidade daquilo que a amabilidade consubstancia repousa uma dimensão da personalidade que, extraordinariamente, inscreve traços como o altruísmo, a empatia, a generosidade e o cuidado (McCullough, 2001). Imersos nesta luz, os estudos sugerem que as pessoas amáveis ou com elevada amabilidade tendem não somente a prosperar mas também a experimentar menos conflitos e vulnerabilidades relacionais comparadas com pessoas com baixos níveis no traço de amabilidade (McCullough, 2001), ou, por outras palavras, os investigadores sobre a disposição para perdoar confirmam a associação amabilidade-perdão (McCullough & Hoyt, 2002). Assim, quando comparadas com pessoas que não são inclinadas a perdoar a alteridade, as que são portadoras de elevados níveis de perdão disposicional tendem a ser menos exploradoras (Tangney *et al.*, 1999), exprimem níveis elevados de responsabilidade moral e tendem a

partilha de recursos com os sujeitos que as magoaram (Ashton *et al.*, 1998).

### **Do Traço de estabilidade emocional**

Conceptualmente, a estabilidade emocional consubstancia uma dimensão da personalidade que encerra uma baixa vulnerabilidade para experimentar emoções negativas (McCullough, 2001). Partindo desta lógica, a personalidade emocionalmente estável tende, paralelamente, a ser portadora de elevados níveis de humor. Diversas pesquisas demonstraram que sujeitos com elevada estabilidade emocional contêm uma maior disposição para perdoar do que pessoas com baixos níveis de estabilidade emocional (Ashton *et al.*, 1998; McCullough & Hoyt, 1999).

#### **1.7.5.3. A Perdoabilidade e os “Cinco Grandes” Factores da Personalidade**

A construção de diversos estudos sobre a capacidade de perdoar examinaram a relação de quatro factores da personalidade predictores do perdão, a saber: (I) *a amabilidade* e (II) *o neuroticismo* dos “cinco grandes” factores da personalidade; (III) *o narcisismo* e (IV) *a religiosidade*.

Na intencionalidade de colocar em luz uma explicação sobre a modalidade como essas associações emergem, os traços de amabilidade e de neuroticismo podem ser concebidos como “filtros”, por assim dizer, susceptíveis de moldar as percepções da personalidade magoada em relação àquele que a magoou (McCullough & Hoyt, 2002).

Na sua substancialidade, a amabilidade é portadora da susceptibilidade de conduzir com mais facilidade a vítima a experimentar empatia e confiança para com o sujeito que a magoou e, por conseguinte, facilitar a disposição para perdoá-lo. Uma multiplicidade de estudos constatou que a amabilidade está positivamente correlacionada com a disposição para perdoar (Ashton *et al.*, 1998; Berry *et al.*, 2001; McCullough & Hoyt, 2002; Symington *et al.*, 2002). Por outro lado, pessoas elevadamente amáveis podem antecipar de que a relação com o ofensor possui um valor futuro. Depue & Morrone-Strupinsky (2005) argumentaram que a amabilidade, a que

chamaram de “afiliação”, emerge a partir de uma arquitectura neural em que os estímulos de “afiliação” ou amabilidade (e.g., representações neurais de indivíduos particulares) estimulam a libertação de opiáceos.

Nesta lógica, a personalidade mais amável pode tecer a consideração de que será mais fácil perdoar o outro justamente porque é mais propensa a perceber que a relação interpessoal pode assumir no futuro uma relação de satisfação. Contemporaneamente, isto pode conferir sustentabilidade à razão pelo qual o fervor da extroversão, que mede a capacidade de extrair prazer da interacção social, tem sido relacionada com a propensão para perdoar (Brose, Rye, Lutz-Zois, &Roos, 2005). Se, por um lado, o traço de amabilidade, em essência, está positivamente correlacionado com a perdoabilidade, no sentido inverso, McCullough *et al.* (2001) constataram que a amabilidade estava negativamente associada com o traço de vingança ou vingatividade (*vengefulness*).

Diversos investigadores que construíram estudos que inscreveram a relação entre o neuroticismo dos “cinco grandes” factores da personalidade com a perdoabilidade, têm sugerido que o neuroticismo está negativamente relacionado com o perdão disposicional (McCullough, 2000). Porque o neuroticismo constitui e exprime uma disposição para experimentar afectos negativos (John, 1990), varias pesquisas têm referido que o neuroticismo e os traços relacionados (e.g., depressão e ansiedade) estão negativamente associados quer com o perdão em ofensas específicas quer com o traço de perdão (Berry *et al.*, 2001; McCullough & Hoyt, 2002). Uma explicação para a relação inversa do neuroticismo e da capacidade de perdoar o outro prende-se com o facto do neuroticismo conferir uma maior gravidade na modalidade como as ofensas interpessoais são sentidas (McCullough & Hoyt, 2002). A personalidade que sente que já sofreu imenso, é susceptível de percepcionar a capacidade para perdoar como um modo particular de comprometer a sua segurança ou, até mesmo, exigindo uma energia psicológica que não tem. Partindo desta raiz, justamente porque o neuroticismo tece uma configuração mais dolorosa da ofensa, é susceptível de erguer uma limitação na percepção do valor que a relação interpessoal poderá assumir no futuro o que torna, invariavelmente, menos motivadora a perspectiva do restabelecimento da relação com aquele que magoou.

Paralelamente, a relação entre o neuroticismo e as motivações de vingança (McCullough & Hoyt, 2002) e uma personalidade vingativa (McCullough *et al.*, 2001) tem sido objecto na centralidade de alguns estudos. Numa pesquisa empreendida por McCullough & Hoyt (2002) colocou-se em luz que, as motivações para evitar o contacto com a alteridade ofensora tiveram uma correlação positiva mais elevada do que as motivações de vingança. Por outro lado, constataram que o traço de neuroticismo correlacionava-se negativamente com motivações de benevolência.

Na intencionalidade de penetrar numa análise da associação entre o traço de perdão e os traços emocionais, Berry *et al.* (2005) conduziram uma pesquisa no seio da qual pretenderam verificar a correlação negativa da perdoabilidade ou disposição para perdoar e uma multiplicidade de traços emocionais negativos, a saber: a raiva, o neuroticismo e o medo. Para tal dispuseram de uma amostra de estudantes universitários, que inscrevia 55 mulheres (66.5%) e 78 homens (33.5%) com uma idade média de 19,2 anos ( $SD=2.5$ ). Neste sentido, construíram uma Escala do Traço de Perdoabilidade (*Trait Forgivingness Scale*), profundamente consistente com a definição do traço do perdão disposicional e que, foi correlacionada com uma variedade de traços emocionais positivos, a saber: a amabilidade (Worthington & Wade, 1999), a preocupação empática (McCullough, 2000) e a “tomada de perspectiva empática” (McCullough, 2000).

Mesmo se, na raiz da intencionalidade que moveu os autores, a associação entre o traço de perdão e o traço de conscienciosidade não constituísse objecto de análise, constataram como resultado adicional que ambos os traços estavam fracamente correlacionados. Na realidade, algumas pessoas escolhem perdoar porque consideram o perdão interpessoal um acto consistente com seu código moral (Exline *et al.*, 2003). A esta luz, os investigadores deste estudo (Berry *et al.*, 2005), colocaram em evidencia que este resultado adicional, isto é, a fraca correlação conscienciosidade – perdão, parece encontrar uma explicação possível na natureza da amostra de participantes, estudantes universitários que, assim como a maioria, não concebem o perdão como um mero exercício da consciência.

Partindo de um outro ângulo, a “Escala de Perdoabilidade-TFS” também foi associada com a extroversão, dos “cinco grandes” factores da personalidade, associada

noutras investigações à felicidade ou bem-estar subjectivo (Pavot, Diener, & Fujita, 1990). Neste sentido, Berry *et al.* (2005) exprimiram que, dada a definição de perdoabilidade, que estava na raiz da sua pesquisa, isto é, como uma propensão para transcender as emoções negativas de ausência de perdão por emoções positivas, poderá ser importante tecer a consideração se, de facto, o perdão será, pelo menos em parte, um mecanismo responsável pela felicidade relativa de sujeitos extrovertidos ao longo do tempo.

#### 1.7.5.4. O Traço de Perdão e os Traços Afectivos Negativos

A ausência de perdão emocional que se segue ao irromper de uma ofensa interpessoal profunda é frequentemente expressão da construção sistemática de pensamentos de ruminação negativa sobre a substancialidade negativa daquilo que ocorreu. Decorrente desta perspectiva, a disposição para a imperdoabilidade (*unforgiveness*) está provavelmente associada a uma disposição para padrões de pensamentos negativos ou ruminação (Berry *et al.*, 2005). Porque o traço de ruminação não produz comportamentos adaptativos (Berry *et al.*, 2005) tem sido associado quer com desordens do tipo stresse pos-traumático quer com a depressão (Horowitz & Solomon, 1975).

Partindo dos resultados de uma pesquisa conduzida por Brooks & Toussaint (2003), dispondo de uma amostra de 283 estudantes universitários constatou-se que o traço de perdoabilidade não fora apenas fraca e negativamente correlacionado com a depressão mas, também, com a ruminação depressiva. Na sua realidade profunda, uma multiplicidade de estudos têm sido empreendidos na intencionalidade de proceder à associação entre o traço de perdoabilidade e uma diversidade tipológica de ruminação. Se, por um lado, constatou-se que um elevado nível no traço de amabilidade e um baixo nível no traço do neuroticismo correlacionava-se negativamente com a ruminação irritativa (Ashton *et al.*, 1998), por outro lado, uma baixa pontuação no traço de perdão relaciona-se com a ideacção paranóica (Tangney *et al.*, 1999; in Berry *et al.*, 2005).

Num estudo desenvolvido por McCullough *et al.* (1998), com 187 estudantes universitários, procedeu-se à medição da ruminação, no contexto da ofensas interpessoais, utilizando a “escala do impacto dos eventos”(IES) constatou-se que a ruminação constitui um predictor das motivações de vingança. Nesta lógica, os autores estenderam a sua pesquisa, desenvolvendo um outro estudo (McCullough *et al.*, 2001), na intencionalidade de analisar, entre outras coisas, a ruminação e o traço de vingança ou vingatividade (*vengefulness*). Os resultados colocaram em evidência que algumas pessoas são disposicionalmente mais vingativas que outras e que, na raiz da desejabilidade de vingança encontra-se o pensamento ruminativo sobre a substancialidade da ofensa interpessoal.

Nas suas particularidades, a ruminação foi positivamente relacionada com a disposição para se vingar ou vingatividade ( $R=.31$ ), pensamentos de supressão ( $R=.62$ ), motivações para evitar o contacto físico e psicológico com o outro ( $R=.39$ ) e, ainda, motivações de vingança ( $R=.40$ ). Surpreendentemente, nas 8 semanas seguintes, os autores relacionaram as reduções na ruminação com a redução dos pensamentos de supressão, das motivações de evitação e das motivações de vingança.

Movidos pela intencionalidade em relacionar traços disposicionais com uma medida de ruminação vingativa, Berry *et al.* (2005) conduziram um estudo orientados pela hipótese de que a ruminação vingativa poderia estar negativamente correlacionada com a perdoabilidade e, paralelamente, positivamente correlacionada com o traço de raiva. Numa tentativa de testar a hipótese central que se exprimia pela eventual mediação que a ruminação vingativa podia exercer na relação entre o traço de perdão e o traço de raiva, os autores dispuseram de estratégias de análise de regressão. Os resultados colocaram em relevo que, o perdão disposicional correlacionava-se negativamente com traços afectivos negativos (e.g. traço de raiva e neuroticismo) e positivamente com traços afectivos positivos (e.g. empatia e amabilidade). No entanto, e em conformidade com o pensamento erguido pelos autores, o resultado mais importante exprimiu-se pelo forte papel mediador da ruminação vingativa na associação entre a perdoabilidade e o traço de raiva (Berry *et al.*, 2005). De facto, a ruminação vingativa é portadora de um papel causal na promoção da inibição do perdão e, por extensão, da ausência de perdão (Worthington & Wade, 1999), o que, partindo de outro ângulo,

significa sublinhar que os actos de perdoabilidade na intencionalidade de inibir o traço de raiva, pelo menos em parte, relacionam-se com baixos níveis de ruminação vingativa (Berry *et al.*, 2005; Worthington & Wade, 1999).

Incluindo uma medida de hostilidade crónica para testar a sua associação com o perdão ao nível disposicional e a ruminação vingativa, Berry *et al.* (2005) desenvolveram, ainda, um outro estudo erguendo como hipóteses de que a hostilidade crónica está correlacionada positivamente não apenas com a ruminação vingativa mas, contemporaneamente, correlaciona-se negativamente com níveis disposicionais de perdão. Nesta sequência, moveram-se numa tentativa de verificar se, na realidade, a ruminação vingativa mediaria a relação entre o traço de perdoabilidade e a hostilidade e a relação entre a disposição para perdoar e o traço de raiva. Um dos elementos singulares na realização desta pesquisa exprime-se pela avaliação da ruminação como um constructo disposicional cujo conteúdo da ruminação foi explicitamente relacionado com a vingança e comportamentos de retaliação. Os resultados colocaram em luz que, as hipóteses foram consistentemente apoiadas: (I) constataram a relação positiva entre a “escala do traço de perdoabilidade” (TFS) e as variações dos traços afectivos; (II) demonstraram a correlação negativa entre a “escala do traço de perdoabilidade” (TFS) e a hostilidade crónica; (III) a ruminação vingativa mediou a relação entre o traço de perdoabilidade e duas das respostas mais comuns de ausência de perdão, a saber: o estado de raiva e as motivações de vingança. Paradoxalmente, a ruminação vingativa não exerceu nenhum papel mediador na relação entre a disposição para perdoar e as motivações para evitar o contacto pessoal com o outro.

#### **1.7.5.5. Visão Global da ligação entre a Perdoabilidade e os Traços Afectivos Positivos e Negativos**

Diversos estudos realizados, até ao momento, demonstraram surpreendentemente que a disposição para perdoar quem nos magoou está positivamente correlacionada com uma multiplicidade de traços de personalidade ligados a afectos positivos e prossociais, a saber: a amabilidade e a extroversão dos “cinco grandes” factores da personalidade, a “tomada de perspectiva” e a preocupação empática (McCullough, 2000; Worthington &

Wade, 1999; Berry *et al.*, 2005), e negativamente correlacionada com uma multiplicidade de variáveis relacionadas com afectos negativos, a saber: o neuroticismo dos “cinco grandes” factores da personalidade, o traço de raiva, a hostilidade, a depressão e o medo (Berry *et al.*, 2005).

Partindo de um outro ângulo, os estudos também colocaram em relevo provas que dão sustentabilidade à função mediadora que a ruminação vingativa exerce na relação entre a disposição para perdoar, ou traço de perdoabilidade, e traços disposicionais de falta de perdão relacionados com a raiva, a saber: a hostilidade e o traço de raiva. Não obstante, esta funcionalidade mediadora não foi demonstrada apenas pelo traço de raiva mas, contemporaneamente, pelas motivações de vingança relativas a ofensas interpessoais recentes. Os estudos construídos e conduzidos por Berry *et al.*, (2005) no campo da sua substancialidade, sugerem que o conteúdo da ruminação, profundamente determinado pela natureza da ofensa e pelas diferenças individuais nas tendências afectivas, poderá constituir um factor predictor na afectividade negativa e nas motivações da personalidade magoada após a ocorrência de um conflito interpessoal. Face aos resultados sublinhados pelos estudos sobre o traço de perdoabilidade e as variáveis da personalidade, que influem ou medeiam a disposição para perdoar, parecem irromper algumas limitações potenciais na sua generalização. Em substância, as amostras dos participantes foram, essencialmente, constituídas por estudantes universitários. Paralelamente, as pesquisas foram portadoras de uma natureza correlacional e, na sua maioria, tiveram por base escalas de auto-relatos, mesmo se, a “escala do traço de perdoabilidade” (TFS), em todos os estudos, tenha demonstrado adequadas propriedades psicométricas (Berry *et al.*, 2005), o processo de mediação causal com medidas disposicionais é profundamente marcado pela complexidade (Berry *et al.*, 2005)

Na sua realidade profunda, o narcisismo constitui uma outra variável da personalidade que é negativamente correlacionada com o traço de perdão (Eaton, Struthers, & Santelli, 2006). De facto, após uma ofensa interpessoal, a pessoa intitulada narcisista exige uma maior punição da alteridade que a magoou pela transgressão cometida e, contemporaneamente, uma compensação antes de perdoá-la (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell, & Finkel, 2004). À má vontade para perdoar que os



narcisistas exprime poder ser acrescentado, ainda, a tendência disposicional para depreciar o valor intrínseco da pessoa do outro o que parece, invariavelmente, conduzi-los a experimentar emoções negativas mais facilmente (McCullough, Emmons, Kilpatrick, & Mooney, 2003). Partindo desta raiz, todos estes factores conduzem o sujeito narcisista a considerar potenciais custos e poucos benefícios na prática do perdão. Finalmente, auto-relatos de perdão foram consistentemente relacionados com elevados níveis de religiosidade (McCullough, Bono, & Root, 2005). Na sua essencialidade, a recente construção de diversas pesquisas procederam à relação entre baixos níveis de religiosidade intrínseca com baixos níveis de testemunhos de intenções vingativas ou vingatividade e, conseqüentemente, demonstraram uma correlação positiva entre a religiosidade extrínseca com níveis mais elevados de disposição vingativa ou vingatividade (McCullough, Bono, & Root, 2005).

Na sua realidade profunda, a compreensão do que significa o constructo do perdão e aquilo que ele implica está profundamente relacionada com a dimensão dos valores e das crenças das quais a personalidade humana é portadora (Mahoney, Rye, & Pargament, 2005). Um estudo construído e conduzido por Cohen, Malka, Rozin, & Cherfas (2006), cujo objecto de análise consistiu na comparação das religiões monoteístas, verteu luz sobre a distinta modalidade como a tradição judaica e a tradição cristã protestante concebia o constructo do perdão. Os resultados colocaram em evidência que os crentes judeus são mais propensos a considerar que certas ofensas interpessoais são imperdoáveis, mesmo se, de acordo com os auto-relatos, sustentavam a sua crença a partir de motivos de ordem teológica.

#### **1.7.5.6. O Traço de Religiosidade e de Espiritualidade e o Constructo do Perdão Interpessoal**

Em toda a sua profundidade, o perdão não constitui apenas um fenómeno prossocial básico mas, inscreve dentro de si uma natureza espiritual ou transcendente (McCullough & Worthington, 1999). De facto, ele possui o seu justo “lugar” na constelação magnânime dos princípios religiosos-espirituais que iluminam a “viagem” da personalidade humana neste mundo, quer na dimensão relacional vertical - pessoa e Deus -, quer na dimensão relacional horizontal - personalidade e alteridade. Remover a indissociabilidade entre a capacidade de perdoar e o horizonte religioso-espiritual, seria como remover toda a água do oceano que abraça o mundo e, ainda assim, tecer a consideração de que o “espaço vazio” deixado pela ausência da água continuará a ser o oceano em toda a sua imensidão.

Surpreendentemente, assiste-se na sociedade contemporânea, ao despontar de investigações, no campo das ciências psicológicas, cuja substancialidade coloca em luz a relevância do constructo do perdão na construção de investigações na interface da religião e da personalidade. Na realidade, o constructo encerra, no seu âmago, uma dupla natureza: (I) uma natureza comum, por assim dizer, que o concebe como um fenómeno psicossocial, e que tem sido a abordagem mais estudada no seio da psicologia (McCullough & Worthington, 1999); e (II) uma natureza espiritual ou transcendente que, desde a aurora da humanidade, tem sido objecto de reflexão no domínio filosófico e teológico (Enright *et al.*, 1992; McCullough *et al.*, 1997a). Talvez seja, precisamente, esta dupla natureza que ele exprime que tem dificultado, pelo menos num certo sentido, a compreensão daquilo que ele é, na sua realidade mais profunda, pela maioria das pessoas (McCullough & Worthington, 1999).

Nesta luz, na sua inevitabilidade, levanta-se uma questão: quais as ligações empíricas entre a capacidade de perdoar e a dimensão da religiosidade-espiritualidade humana? Dada a profunda ligação histórica entre a dimensão da religiosidade e o perdão no quadro global dos princípios espirituais e morais que as tradições monoteístas sustentam estruturalmente, seria de esperar, na sua inevitabilidade, a constatação de que sujeitos portadores de uma elevada orientação para o ‘envolvimento religioso’ tenderiam a ser mais “perdoadores” do que indivíduos com baixos níveis para a orientação religiosa (McCullough & Worthington, 1999). Na realidade, é frequente esperar-se que a personalidade com uma tendência elevada para a praxis de uma religião

ou, com pontuações elevadas no ‘envolvimento religioso’, tendam, também, a perdoar com uma maior facilidade do que aquelas que são portadoras de um baixo grau de ‘envolvimento religioso’ (Giulanini, 2006).

De facto, a sustentabilidade desta expectativa, parece uma condição natural, precisamente porque a implicação religiosa conduz à realização de um processo de interiorização dos valores e das crenças contidas no horizonte religioso que professam. Contudo, McCullough & Worthington (1999) demonstraram, a partir dos dados disponíveis, que a relação entre a dimensão da religiosidade e a capacidade de perdoar a alteridade reveste-se de uma maior complexidade. Clarificar a relação religiosidade-perdão é, na sua inevitabilidade, portadora da exigência de proceder à distinção entre os níveis de especificidade a partir dos quais o constructo do perdão poderá ser medido ou avaliado. Na realidade, estes autores colocaram em luz três “níveis de especificidade”, a saber: (I) *num nível mais geral de especificidade*, o perdão pode ser avaliado a partir das crenças e das atitudes sobre o perdão da qual a pessoaalidade é portadora, a sua disposição geral para com o perdão (ou, perdoabilidade), e a relevância do perdão que ela concede na sua vida singular; (II) *num nível intermédio de especificidade*, o perdão pode ser avaliado como uma tendência de resposta geral para com uma determinada relação (e.g., uma relação romântica); e finalmente, (III) *no nível mais específico*, o perdão deve de ser avaliado como uma resposta a uma transgressão singular e isolada.

Partindo desta raiz, McCullough & Worthington (1999) constataram que o ‘envolvimento religioso’ do sujeito está relacionado com o perdão no seu nível de especificidade mais geral e não com as circunstâncias da vida geral. Vários estudos sublinham que, quando o Cristão é interpelado sobre os valores mais importantes da sua vida singular, inscrevem ou colocam o perdão ao lado do primado do amor (Giulanini, 2006). Na sua raiz, estes auto-relatos parecem ser consistentes com aquilo que de mais profundo consubstancia o pensamento e a praxis cristã. A extraordinária revelação doada por Jesus, há cerca de 2000 anos, suscitou uma autêntica e profunda revolução no pensamento e na praxis que marcava a época, quer no campo da pessoaalidade quer no campo da interpessoaalidade. De facto, esta última parece ter sido aquela que recebeu uma nova configuração ou, melhor, uma reconfiguração total. Se, desde o “princípio dos

tempos”, da história judaica, a pessoa humana parecia apenas conceber a sua dimensão espiritual a partir da sua relação com Deus (dimensão vertical), mesmo se a sua relação com o próximo exercesse algum papel, por assim dizer, com a aurora do cristianismo, “abriu-se” um horizonte totalmente novo, completamente radical, uma verdadeira viragem de 360° no pensamento humano. O âmago desta novidade da qual Jesus é o vértice e expressão absoluta, recai sobre a indissociabilidade entre a pessoalidade e a interpessoalidade no domínio da espiritualidade: o Amor a Deus exprime-se no amor ao próximo. Partindo desta luz, que trespassou por completo o pensamento humano daquela época, assistimos a uma reconfiguração da relação da pessoa com Deus, isto é, no quadro global da religiosidade-espiritualidade, a relação vertical irrompe como expressão da relação horizontal. Deste modo, para “chegar a Deus”, por assim dizer, a pessoalidade deve de “passar primeiro pela interpessoalidade com o outro”. Neste sentido, a alteridade assume a “porta”, por assim dizer, da relação vertical da pessoa com Deus. Um caminho com um sentido único construído pela unidade de três elementos: o self, o outro e Deus. É justamente na centralidade do amor ao outro, que irrompe como a *magna carta* do cristianismo, que o perdão interpessoal toma o seu lugar. Imersos por esta luz, seria naturalmente de esperar que a pessoalidade com elevados níveis de ‘envolvimento religioso’ fosse portadora de uma elevada disposição para conceder o perdão aos três níveis descritos (McCullough & Worthington, 1999).

Rokeach (1973; in McCullough, & Worthington, 1999), pioneiro na construção e no desenvolvimento de pesquisas sobre a correlação entre o ‘envolvimento religioso’ e o perdão, à luz dos resultados sublinhou que os sujeitos que referiam (auto-relatos) uma maior religiosidade, uma motivação intrínseca e extrínseca para o ‘envolvimento religioso’ colocam o perdão num lugar paralelo ao primado do amor, no seu quadro de valores. Neste sentido, emergiram outras investigações sobre práticas auto-relatadas relativamente ao ‘envolvimento religioso’ e ao comportamento de perdão que revelaram resultados consistentes. Poloma & Gallup (1991) dispendo de uma amostra representativa nacional de 1030 adultos norte americanos, constataram relações positivas entre medidas de religiosidade auto-relatadas (e.g., a importância da religiosidade, filiação a uma religião, frequência de igreja, experiências de oração) e comportamentos de perdão. Contemporaneamente, diversas provas também sugerem que o ‘envolvimento religioso’ está positivamente associado com o raciocínio moral

relativamente ao perdão. Na intencionalidade de examinar as condições que influem no raciocínio em relação à tendência para perdoar, Enright, Santos, & Al-Mabuk (1989) empreenderam dois estudos, nos EUA, em que perguntaram a crianças e adultos qual era a sua compreensão do perdão. Numa fase posterior, estenderam a pesquisa à Coreia e a Taiwan. Para tal, usaram um dilema moral sublinhado por Lawrence Kohlberg, da universidade de Harvard, e que se exprime pela história de um farmacêutico que se recusa a dispensar um medicamento a Heinz, um homem pobre. No dilema original de Kohlberg, Heinz deverá de escolher se irá roubar ou não o medicamento susceptível de salvar a vida da sua esposa. Partindo desta luz, no seio da pesquisa sobre o perdão conduzida por Enright *et al.* (1989), construiu-se uma situação injusta no final da história, na intencionalidade de suscitar o perdão de Heinz. O final da história construída exprime que o farmacêutico escondeu o medicamento, impedindo assim que Heinz pudesse roubá-lo. Consequentemente, a esposa morreu e, inevitavelmente, Heinz tem de fazer a escolha de perdoar ou não o farmacêutico. Depois de questionarem a amostra dos participantes sobre o que é o perdão e quais as condições em que o praticariam, constataram que as crianças mais novas eram portadoras de uma concepção do perdão bastante diferente das crianças mais velhas que, por sua vez, tinham opiniões diferentes dos adolescentes e dos adultos. Deste modo, colocaram em relevo que os sujeitos que declaram ser altamente religiosos tinham em média um raciocínio mais abrangente ou amplo acerca do perdão do que aqueles que testemunharam não ser religiosos.

Em suma, os resultados demonstraram apenas uma pequena evidencia de que os sujeitos religiosos são mais “perdoadores” nas ofensas interpessoais específicas (McCullough & Worthington, 1999).

Azar & Mullet (2001) dispuseram de uma técnica baseada em Anderson (1996) que consistiu na apresentação de vários cenários que descreviam situações em que alguém tinha sido magoado. A amostra dos participantes inscrevia seis das comunidades religiosas mais numerosas no Líbano. Foi-lhes solicitado que expressassem a sua disposição para perdoar em cada situação singular. Os resultados puseram em evidência diferenças mínimas relativamente ao perdão global entre os participantes muçulmanos e cristãos. Usando um questionário que inscrevia práticas sobre perdão, Gorsuch & Hao

(1993) constataram que pessoas com elevadas pontuações no ‘envolvimento religioso’ exprimiram uma maior motivação para o perdão interpessoal, e que sujeitos com pontuações elevadas numa escala de religiosidade pessoal eram também portadores de pontuações mais baixas na variável hostilidade.

Rye *et al.* (2001) aplicando uma escala de probabilidade de perdão numa amostra de estudantes universitários constataram que esta correlacionava-se significativamente com a implicação religiosa e com o bem-estar religioso. Na realidade, os autores sublinharam que os resultados não foram surpreendentes, justamente porque o perdão constitui uma das virtudes centrais encorajadas pelas religiões. Se, na realidade, as pesquisas demonstraram associações robustas e positivas entre o ‘envolvimento religioso’ e medidas disposicionais de perdão, os auto-relatos de pessoas que praticaram o perdão a um ofensor específico por uma ofensa interpessoal específica sugerem que a influência da ‘implicação religiosa’ é menos significativa (McCullough & Worthington, 1999).

### **Provas contra a relação religiosidade - perdão em medidas de ofensas interpessoais específicas**

Subkoviak *et al.* (1995) conduziram um estudo na intencionalidade de examinar a correlação entre a pontuação total dos sujeitos na capacidade de perdoar no contexto de ofensas interpessoais específicas. Dispondo do “Enright Forgiveness Inventory” (EFI) que, no campo da sua substancialidade, consiste numa medida de auto-relato, contendo 60 itens, e que indica a medida em que a pessoa magoada experimenta ou exprime afectos positivos e negativos, crenças positivas e negativas e comportamentos positivos e negativos para com aquele que a magoou no passado. Partindo dos dados, constataram apenas existir uma correlação moderada: os sujeitos que tinham uma filiação religiosa obtiveram pontuações ligeiramente mais altas no “EFI” comparados com aqueles que não eram portadores de filiação religiosa. Por outras palavras, os resultados demonstraram apenas uma pequena evidência de que as pessoas religiosas são mais perdoadoras nas ofensas interpessoais específicas (McCullough & Worthington, 1999). Paralelamente, estes resultados parecem ser consistentes com a pesquisa conduzida por Rackley (1993; in McCullough, & Worthington, 1999) no seio

da qual encontrou uma fraca correlação entre a implicação religiosa e a capacidade de perdoar, numa amostra de 170 indivíduos casados. Os auto-relatos sobre a capacidade de perdoar um dos esposos por uma ofensa interpessoal não estavam significativamente associados com uma medida multinível do ‘envolvimento religioso’ (McCullough & Worthington, 1999). Decorrente desta lógica, podemos sublinhar que, os dados sugerem uma associação modesta entre a dimensão ou variável da religiosidade e o perdão interpessoal relativamente a uma ofensa interpessoal específica.

Chegados a este ponto específico, impõe-se uma questão: a que é que se deve esta discrepância, quando seria de esperar que uma maior ‘implicação religiosa’ deveria de implicar elevados níveis na capacidade de perdoar? Se, por um lado, a personalidade religiosa parece convencida de que poderá ser “perdoadora”, posto a internalização dos valores e das crenças da tradição religiosa a que pertence, por outro lado, as investigações exprimem que o ‘envolvimento religioso’ parece exercer um papel modesto na predição do perdão.

McCullough & Worthington (1999) sugerem quatro explicações possíveis para esta ‘separação’, ou dissociação, entre o perdão em ofensas específicas e a dimensão ou variável da religiosidade.

- (I) Movido pelo interesse de desejabilidade social, o sujeito religioso pode parecer mais “perdoador” ou ser portador do desejo de parecer “perdoador”, mesmo se a dimensão da religiosidade não constitui a única raiz susceptível para perdoar. Porque o horizonte religioso coloca em luz o princípio normativo que “o perdão é essencialmente bom” e que “o sujeito religioso bom deve de perdoar o outro”, na sua inevitabilidade, fará todo o sentido que a personalidade religiosa tenha atitudes positivas de perdão e queira ser mais “perdoadora”. Contudo, embora para o sujeito religioso, perdoar seja socialmente desejável, não tem mais facilidade em conferir perdão no contexto de ofensas interpessoais da vida real, do que as pessoas menos inclinadas para a religiosidade. Ainda que se imponha uma correlação positiva entre o ‘envolvimento religioso’ e o valor que o sujeito atribui ao perdão (Giulanini, 2006), isso não significa que as pessoas o concedam a quem as magoa ou ofende (Paloma & Gallup, 1991).

- (II) Problemas com a agregação e a especificidade na medição quer do ‘envolvimento religioso’, quer do perdão podem, eventualmente, impossibilitar uma elevada correlação entre variáveis religiosas e variáveis de perdão (McCullough & Worthington, 1999). Na realidade, Fishbein & Ajzen (1974; in McCullough & Worthington, 1999) demonstraram que medidas gerais de religiosidade não se correlacionam bem com medidas individuais do comportamento religioso, mas encontram uma boa correlação com escalas que agregam muitos auto-relatos, ou testemunhos, de comportamento religioso. Para predizer um comportamento específico (e.g., perdoar) numa situação particular (e.g. uma ofensa interpessoal específica) impõe-se a necessidade de igualar o comportamento em termos de tempo, lugar e especificidade. Na realidade, medidas de religiosidade que pretendem proceder a uma avaliação do funcionamento da personalidade do sujeito (e.g., medidas de atitudes religiosas e motivações religiosas) são mais susceptíveis de se correlacionar com medidas de comportamento do sujeito quando este é medido num nível geral (McCullough & Worthington, 1999);
- (III) Porque perdoar o outro, no contexto de uma ofensa específica, parece estar mais dependente de factores psicossociais proximais (McCullough, 2000), a influência da implicação religiosa na capacidade de perdoar pode ser mais distal na sua causalidade. De facto, diversos estudos colocaram em luz que, perdoar ofensas interpessoais específicas está altamente dependente de variáveis sociais ou sócio-cognitivas (cf. sub-cap. 1.7). Nesta lógica, dada a aparente primazia às variáveis psicossociais, ainda não é totalmente clara se a implicação religiosa influi na capacidade para perdoar no contexto das ofensas interpessoais específicas (McCullough & Worthington, 1999). Contudo, a influência indirecta da religiosidade na capacidade de perdoar exprime-se pela influência positiva que exerce no suscitar a empatia pela alteridade ofensora, nas atribuições mais generosas e, ainda, no predispor interacções marcadas pela sensibilidade, pela amabilidade e pela desculpabilidade. Imersos nesta luz, a implicação religiosa facilita o sujeito a desenvolver um estilo cognitivo que o ajuda a perdoar o outro ou, a predispô-lo à escolha de ambientes sociais no seio dos quais o perdão é



uma realidade normativa (McCullough & Worthington, 1999).

Num estudo desenvolvido por Neto e colaboradores (2006), com um grupo de adolescentes, cuja intencionalidade consistiu em examinar as relações entre (I) o perdão aos outros, (II) o perdão a Deus e um certo numero de variáveis ou dimensões religiosas, a saber: a atitude em relação ao cristianismo, a orientação religiosa, a internalização, a religiosidade comportamental e o bem-estar espiritual, os investigadores constataram que: (I) o perdão à alteridade do outro está fracamente relacionado com a religiosidade; (II) o perdão a Deus está associado à religiosidade; e (III) o perdão a Deus está mais associado à religiosidade que o perdão à alteridade do outro.

Face à fraca correlação entre a religiosidade e o perdão nos adolescentes, os autores da pesquisa colocaram em relevo que, em geral os sujeitos mais velhos tendem a perdoar mais e a ser menos vingativos comparativamente com os sujeitos novos. Estes resultados foram consistentes com os dados obtidos nas pesquisas construídas e conduzidas por Mullet *et al.* (2003). Na realidade, as pessoas mais velhas tendem a perdoar movidas pela forte convicção que a praxis do perdão interpessoal deve ser sem condições. Contemporaneamente, a investigação aponta também que a pessoalidade idosa tende a uma maior implicação religiosa. Nesta luz, eventualmente a associação entre a capacidade de perdoar e o ‘envolvimento religioso’ provem do facto de que, à medida que o sujeito envelhece parece tornar-se mais religioso e, deste modo, mais propenso ao perdão interpessoal.

Em suma, a religiosidade enquanto variável remota ou mais distal parece exercer uma influência indirecta na disposição para a extraordinária “força humana” do perdão.

### **Da interface religiosidade-idade como principio mobilizador da capacidade de perdoar**

Impõe-se uma questão: se, por um lado, uma multiplicidade de estudos constatou que o ‘envolvimento religioso’ da pessoalidade está relacionado com o perdão ao nível mais global, e não com as características singulares da vida real (McCullough & Worthington, 1999) e se, por outro lado, a dimensão da religiosidade representa e exprime uma variável remota ou distal que influi a partir de uma modalidade indirecta na capacidade de perdoar (Giulanini, 2006), constituirá a idade do sujeito uma variável

portadora da susceptibilidade de facilitar e activar a “força interior” do perdão? E mais, existirá uma conexão entre a religião, o perdão e a idade da personalidade humana?

Tentemos. No campo da substancialidade, as provas apontadas pelos estudos transversais e longitudinais sugerem que a religiosidade aumenta com o avançar da idade e, contemporaneamente, as evidências colocadas em luz pelas pesquisas transversais sugerem que os adultos mais velhos são mãos “perdoadores” com o avançar da idade do que os adultos mais jovens (Bono & McCullough, 2004). A extraordinária capacidade para perdoar torna-se mais importante na fase avançada da vida porque a gratificação emocional converte-se no elemento de maior importância no bem-estar.

Na intencionalidade de erguer um exemplo da extensa publicação dos estudos que penetraram na análise da conexão entre a dimensão da religiosidade, idade e capacidade para perdoar, Taylor & Chatters (1989; in Bono & McCullough, 2004) examinaram as associações de 7 itens singulares de medidas de religiosidade com a idade dispondo de uma amostra de 2000 adultos americanos negros. Os resultados sugeriram que, para as mulheres, as pontuações em todas as sete medidas foram significativamente e positivamente associadas com a variável idade. Paralelamente, para os participantes do género masculino, as pontuações obtidas em seis medidas foram, também, significativamente e positivamente associadas com a idade.

Na sua realidade profunda, a conexão entre a dimensão da religiosidade e idade parece passível de ser estendida a amostras de outras nações. Movidos pelo propósito de saber se as diferenças de idade que influem numa maior ou menor implicação religiosa são, na realidade, produzidas apenas em certos períodos temporais, Bono & McCullough (2004) sublinharam que, a melhor prova até à data, foi posta em relevo num estudo longitudinal realizado por Argue, Johnson, & White (1999), no seio do qual dispuseram de uma amostra nacional representativa de adultos casados, sugerindo que a influência da religiosidade na vida quotidiana aumentava, contínua e completamente, ao longo do ciclo vital. Mas, onde é que entra, aqui, a capacidade de perdoar? Tenderá a personalidade à medida que a idade avança a ser mais perdoadora, comparativamente às pessoas mais novas? Os resultados exprimidos pelas investigações conduzidas nesta linha parecem devolver uma resposta.

Van Lange, Otten, De Bruin, & Joireman (1997; in Bono & McCullough, 2004) constataram que uma elevada percentagem de adultos mais velhos (aproximadamente 82%) eram portadores de orientações interpessoais “prossociais” em oposição às tendências interpessoais de caris individualista e competitivo, quando comparadas com jovens adultos (aproximadamente 56% dos adultos com idade inferior a 30 anos).

Num estudo conduzido por Mullet *et al.* (1998), com uma amostra de adultos franceses, constataram que dois factores estavam positivamente associados com a idade. Os dados obtidos sugeriram que adultos mais jovens têm praticas de perdão porque tendem a estar mais motivados por circunstâncias pessoais e sociais (e.g., porque estão de bom humor, porque os amigos ou a família julgam que eles deverão perdoar). Partindo de um outro ângulo, a tendência dos idosos para perdoar tem a sua principal raiz na forte convicção de que a praxis do perdão deve ser incondicional (Girard & Mullet, 1997).

Em substância, os sujeitos idosos tendem a uma forte implicação religiosa não somente porque os ajuda a transcender a sua mortalidade mas também porque a dimensão relacional, no seio de um contexto religioso pode ser mais satisfatória. Nesta luz, é conferido um papel importante à medida que a idade avança, justamente porque ambas as dimensões – perdão e religião – estão ao serviço de metas do domínio superior no seio das quais estão implicadas as relações interpessoais seguras e estáveis (McCullough, Bono, & Root, 2005).

### **1.8. Os Benefícios da “Força” Positiva do Perdão**

Não obstante, o perdão se afigure, actualmente, como uma autêntica descoberta no campo da psicologia, com um enfoque mais acentuado por parte da psicologia positiva, raramente se considera a possibilidade de considerá-lo uma *opção* no confronto com as vulnerabilidades e os conflitos pessoais, interpessoais e, até mesmo, colectivos. Na realidade, aquilo que parece configurar-se como uma possibilidade de resposta, tão aparentemente simples mas, também, essencialmente profunda, parece remeter-se ao esquecimento, posicionando-se como uma das últimas opções a considerar. No entanto, perdoar autênticamente constitui uma extraordinária opção (Enright, 2006), raiz de um

*florescimento humano genuíno* (Luskin, 2002), sobretudo quando a pessoa é “apanhada”, por assim dizer, por estados afectivos negativos (e.g., raiva e ressentimento) que consubstanciam padrões autodestrutivos repetidos, às vezes, sem fim. Só então a possibilidade de perdoar parece despontar como uma resposta consistente.

Como uma autêntica surpresa, por parte de alguns académicos, e um profundo assombro, por parte de outros, em meados do ano de 1985, Robert D. Enright e o seu “Grupo de Estudo para o Desenvolvimento humano” da Universidade de Wisconsin, em Madison, deram início a uma das mais ousadas mas, também, das mais surpreendentes aventuras investigativas no domínio da psicologia: uma pesquisa intensiva sobre o fenómeno psicológico do perdão (Enright, 2006). Esta tarefa alcançou uma profundidade tal, como expressão da dimensão dos resultados alcançados, que irrompeu a necessidade de ampliar o grupo e, conseqüentemente, fundar o “Instituto Internacional do Perdão”, cuja missão consubstancia a intencionalidade em verter luz sobre a dimensão profunda do perdão humano e dispensar uma extraordinária ajuda à sua compreensão, para que as pessoas possam tomar as suas próprias decisões sobre o assunto. Partindo desta raiz, emergiu a construção de um programa cientificamente testado sobre o perdão interpessoal susceptível de activar e orientar todos aqueles cujo sofrimento interior teima em não se desvanecer, a trilhar um “processo de perdão”, capaz de os libertar dos padrões autodestrutivos que os acompanham.

Afigurando-se uma modalidade de terapia e educação, Enright e o seu grupo de pesquisa (1991; 1996) dispondo do perdão conduziram testes cientificamente testados. Depois de penetrarem no denso horizonte das maiores tradições religiosas, na complexidade do pensamento erguido pela multiplicidade dos tratados filosóficos e, contemporaneamente, tecendo discussões com terapeutas e conselheiros (Enright, 2006), num período aproximativo de quinze anos de pesquisa, ergueram provas suficientes sobre o poder redentor do perdão no campo da pessoalidade e da interpessoalidade.

Partindo da construção de uma multiplicidade de estudos científicos sobre o fenómeno psicológico do perdão no seio dos quais procederam à comparação de grupos orientados para o perdão com grupos cujo processo se afigurou ausente (Enright *et al.*,

1996; Enright, 2006) demonstraram ter encontrado provas substanciais, consistentes e credíveis de que a opção de perdoar consubstancia um processo genuíno de *florescimento humano* em termos dos profundos benefícios que o mesmo produz em toda a multidimensionalidade que configura ontologicamente a pessoa humana. Estes resultados assumem, também, uma profunda relevância se tivermos em particular consideração os dados apontados pelas investigações tecidas no campo da psicologia clínica, isto é, observou-se provas documentais que fornecem sustentabilidade aos benefícios psicológicos que acompanham e decorrem da praticabilidade de perdoar. De facto, aqueles cuja profissionalidade se inscreve no domínio clínico colocaram em evidência a profunda paz e a serenidade interior experimentada, decorrente da libertação dos estados afectivos negativos (e.g., raiva, ressentimento comportamentos autodestrutivos e de culpabilidade como expressão da permanência de raiva inconsciente), como o maior dos benefícios psicológicos que a capacidade de perdoar confere àquele que *escolhe o perdão* como uma intervenção terapêutica (e.g., Fitzibbons, 1986).

A esta luz, R.C.Hunter (in; Enright, 2006) um dos primeiros terapeutas a sublinhar os benefícios que o perdão confere a quem perdoa, constatou que os sujeitos que exprimem objectivamente uma grande multiplicidade de sintomas do domínio psicológico sentiram-se, surpreendentemente, curados através da praticabilidade do perdão interpessoal, isto é, por um lado, os estados de permanente ansiedade foram substituídos por um crescente “alívio profundo” e uma paz interior consistente e, por outro lado, os estados depressivos, de raiva intensa, ou, até mesmo, de paranóia, afiguraram-se significativamente reduzidos, paralelamente, a um aumento significativo de emoções positivas. Não obstante, a maioria dos estudos erguidos no domínio clínico sublinhe a modalidade como o perdão enquanto intervenção terapêutica, ou a sua ausência, influi invariavelmente na dimensão relacional humana, outros têm apontado o extraordinário poder que esta “força” interior consubstancia em ‘curar’ os relacionamentos interpessoais específicos e singulares. Eis alguns exemplos. Se, por um lado, Hope (1987) verificou que o perdão pode curar os adultos que foram profundamente magoados através de uma negligência ou de um abuso parental, por outro lado, Worthington & DiBlasio (1990) apontam a potencialidade curativa do perdão no contexto dos matrimónios problemáticos. Perseguindo, ainda, este enfoque,

não somente Flanigan (1987) sublinha o poder que a praticabilidade do perdão exerce na reconstrução dos relacionamentos familiares vulnerabilizados pelo alcoolismo como, também, Controneo (1982) aponta que a “força” de perdoar alcança relacionamentos passados, até mesmo, quando aquele que produziu a ofensa já faleceu. Neste sentido, os resultados vertidos recaiam tanto na diminuição da acção destrutiva dos estados afectivos negativos quanto no *florescimento* das emoções positivas e na melhoria global da maturidade emocional e psicológica daquele que optou por perdoar afigurando-se, este último, como o resultado mais surpreendente encontrado por Morton Kaufman (in; Enright, 2006). De facto, os resultados das suas investigações consubstanciam o crescimento e o desenvolvimento da pessoa magoada, configurando-a deste modo como alguém portador de uma profunda coragem, capacidade de cuidar do outro e de sentir amor genuíno.

Impõe-se, ainda, a exigência de sublinhar a associação positiva entre a praticabilidade do perdão e a crescente diminuição da culpabilidade. De acordo com as observações tecidas por Fitzgibbons (1986), um grande número de sujeitos esmagados por emoções negativas para com uma pessoa cujo relacionamento se afigura próximo e íntimo sentem, contemporaneamente, elevados níveis de culpabilidade decorrente dos seus impulsos violentos inconscientes. Neste sentido, o exercício do perdão interpessoal, surpreendentemente, põe um fim a esses impulsos, justamente porque irrompe como expressão de um processo que consubstancia a expressão de emoções negativas de raiva a partir de modalidades mais apropriadas (Fitzgibbons, 1986). De facto, estas conclusões são consistentes com o quadro teórico erguido pelo pensamento de Kaufman (in; Enright, 2006) que coloca em evidência a relação entre a capacidade de perdoar e níveis elevados de maturidade emocional.

Se, por um lado, o campo da psicologia clínica que dispõe do perdão como intervenção terapêutica ergue uma multiplicidade de histórias que increvem casos detalhados de um autêntico *florescimento*, por outro lado, uma das metas que impregna as pesquisas empreendidas por Enright e o “Grupo de Estudo para o Desenvolvimento Humano” (1991, 1994, 1996) consiste em testar cientificamente os efeitos do perdão. De facto, Enright (2006) levanta a questão se, o empenho que mobiliza os terapeutas no âmago das intervenções de perdão não será susceptível de influir na observação dos

resultados, justamente pela inexistência de uma pesquisa controlada e dirigida, isto é, as observações do domínio científico têm a sua raiz numa recolha de dados procedida a partir de uma modalidade tal que as suas próprias impressões na construção de conclusões são, invariavelmente, reduzidas apontando, deste modo, para a objectividade (Enright, 2006). A esta luz, no seio das ciências psicológicas contemporâneas, os pesquisadores de domínio científico, erguem a construção e a organização de testes em que recrutam pessoas cuja interioridade é profundamente esmagada pela presença de estados emocionais negativos (e.g. determinados tipos de raiva) e dividem-nas em dois grupos. Apenas um dos grupos é orientado para o perdão e para a capacidade de perdoar. Testa-se ambos os grupos, antes e depois, do estudo e procede-se à comparação dos resultados (Enright, 2006).

### **1.8.1. A “Força Positiva” do Perdão e o Bem-Estar Psicológico**

O emergente interesse sobre o estudo da capacidade de perdoar e a dimensão processual que ela consubstancia parece encontrar uma raiz sustentável na sua profunda associação com a (re) construção e com o aumento do bem-estar psicológico. Na sua raiz profunda, nas últimas décadas emergiu uma pequena amostra de estudos empíricos no seio dos quais se tece uma ligação entre o perdão interpessoal e o bem-estar psicológico, conferindo sustentabilidade a esta extraordinária revelação.

Tomando como enfoque as pesquisas científicas conduzidas, por Michael McCullough, nos últimos quinze anos, a partir de uma perspectiva psicossocial do fenómeno psicológico do perdão, têm sido apontadas correlações positivas entre o constructo e os benefícios que ele exerce na melhoria e na reconstrução significativa do BEP e do bem-estar relacional (McCullough *et al.*, 1997a; 1998; McCullough, 2000; 2001; McCullough *et al.*, 2001)

Partindo da literatura psicológica consultada, as pesquisas desenvolvidas por este investigador e colaboradores parecem ter sido as únicas, até ao momento, que utilizaram os instrumentos de medida do bem-estar subjectivo para medir o bem-estar psicológico. Por exemplo, num estudo desenvolvido por Bono, McCullough, & Root (2006), cuja intencionalidade se prendia em demonstrar uma ligação entre a capacidade de perdoar e

a melhoria do bem-estar psicológico, utilizaram o instrumento de medida da componente cognitiva do bem-estar subjectivo, isto é, a SWLS ou a “Escala de Satisfação com a vida” de Diener (1984) e, contemporaneamente, dispuseram da aplicabilidade da escala que mede a componente afectiva bidimensional do bem-estar subjectivo, isto é, a PANAS ou a “Escala de Afectividade Positiva e a Afectividade Negativa” de Watson, Clark e Tellegen (1988). Desenvolvendo dois estudos, com uma amostra de 115 estudantes do Curso de Psicologia da Universidade Metodista de Southern, demonstraram que aumentos em perdão foram significativamente relacionados com aumentos no bem-estar psicológico (medido como uma elevada satisfação com a vida, emoções altamente positivas, decréscimo de emoções negativas e redução de sintomas físicos). Paralelamente, os resultados sugeriram que o perdão estava fortemente ligado com o bem-estar psicológico em estudantes cuja qualidade do relacionamento com os seus pares configurava previamente uma elevada proximidade, intimidade, empenho e, ainda, em sujeitos que referiram que o seu parceiro oferecera um pedido de desculpas sentido pela ofensa interpessoal. Dispondo de uma análise transversal e de perspectivas multinível, colocaram em relevo provas de que, uma melhoria do bem-estar psicológico estava relacionada com aumentos de perdão e que, esta correlação consubstanciava uma profunda implicação com algumas variáveis sócio-cognitivas, em particular, as características do relacionamento interpessoal (e, não vice-versa). De facto, nos estudos transversais e longitudinais, o perdão tem sido associado com uma melhoria significativa na relação interpessoal entre aquele que perdoa e aquele que é perdoado (Karremans & Vanlange, 2004; McCullough *et al.*, 1998; Tsang, McCullough & Fincham, 2006). Contudo o extraordinário efeito benéfico que a praticabilidade do perdão confere transcende o campo da interpessoalidade para encontrar, também, uma associação positiva com o bem-estar psicológico daquele que perdoa (e.g., Freedman & Enright, 1996; Poloma & Gallup, 1991).

Impõe-se uma questão: constituirá a correlação positiva do perdão com uma melhoria do bem-estar relacional (interpessoalidade) e com um aumento significativo do bem-estar psicológico (intrapessoalidade) uma mera coincidência? Karremans *et al.*, (2003) parece-nos erguer uma luz neste sentido, quando sublinha que a eventualidade do perdão encerrar uma associação com o bem-estar psicológico parece prender-se com a ajuda que ele dispensa na manutenção e no restabelecimento de relações de



proximidade. Por outro lado, a aparente ligação entre os dois constructos (Perdão vs BEP) poderá estar profundamente relacionada com o facto de que baixos níveis de bem-estar psicológico poderão funcionar como um tipo de “informação de alerta” que “desperta”, por assim dizer, o sujeito singular para a existência de dificuldades relacionais e, deste modo, susceptível de activar a motivação para reconstruir a interessoalidade vulnerabilizada (Bono, McCullough, & Root, 2006).

Partindo de um outro ângulo, a teoria da auto-determinação parece verter uma compreensão mais autêntica e complementar, a saber: a existência de associações do perdão com o BEP poderá decorrer da influência que a capacidade de perdoar exerce nas percepções daquele que perdoa no que concerne à sua relação interpessoal com o ofensor, justamente porque a manutenção de boas relações interpessoais consubstancia uma necessidade psicológica profunda e fundamental (Bono, McCullough, & Root, 2006). Karremans *et al.*, (2003) constataram, a acentuada associação entre níveis elevados de perdão e a qualidade relacional, isto é, a associação entre a “força positiva” do perdão e o BEP era fortemente mais elevada quando a praticabilidade do perdão se inscrevia numa relação tanto íntima e próxima, quanto empenhada e comprometida, comparados com aqueles que perdoavam a alteridade com a qual o relacionamento não era tão elevadamente empenhado ou comprometido. Nesta lógica, Bono, McCullough, & Root (2006) acrescentam, ainda, a compatibilidade destes resultados quer com a teoria do altruísmo recíproco (Trivers, 1971) quer com a teoria da auto-determinação (Ryan & Deci, 2000), posto que o relacionamento interpessoal cuja qualidade consubstancia características de proximidade, intimidade, compromisso e empenho, configura justamente o valor de maior relevância na determinação da capacidade para perdoar.

Desponta a exigência de colocar em evidência sete estudos cujo propósito inscrevia o estabelecimento da correlação positiva entre a capacidade de perdoar e o aumento e a reconstrução do bem-estar psicológico daquele que perdoa. Não obstante, estas investigações não constituam as únicas fontes documentadas sobre a correlação positiva entre os dois constructos, seis (6) destas pesquisas suportaram a validade do *modelo processual do perdão* erguido por Enright e o ‘Grupo de Estudos para o Desenvolvimento Humano’ (cf. sub-capítulo consagrado aos modelos psicológicos do

perdão).

- I. Helb & Enright (1993) afiguram-se como os pioneiros na publicação dos resultados de uma pesquisa empírica no seio da qual demonstraram que um educador/orientador poderia ajudar os participantes a perdoar aqueles que os tinham magoado. Trabalhando com uma amostra de 24 mulheres idosas, constataram que, após a aplicabilidade de um programa de intervenção com esse grupo, durante oito semanas, os membros do grupo experimental demonstraram significativamente um aumento de perdão do que o grupo de controlo. Isto foi evidenciado através de uma acentuada diminuição dos estados emocionais negativos (e.g., raiva e pensamentos negativos) relacionados com aquele que as magoou bem como num aumento em amor e uma maior disposição para conseguir ajudar os seus ofensores;
- II. Al-Mabuk, Enright, & Cardis (1995) conduziram um programa de intervenção durante seis semanas com um grupo que inscrevia 45 estudantes que tinham sido privados de amor parental. Os participantes do grupo experimental evidenciaram ganhos significativos no perdão e na esperança bem como uma melhoria na atitude para com os seus pais, quando comparados com os participantes do grupo de controlo. Paralelamente, aqueles que pertenciam ao grupo experimental também demonstraram uma redução significativa na ansiedade global quando comparados com os participantes do grupo de controlo.
- III. Freedman & Enright (1996) num estudo experimental utilizaram um programa de educação para o perdão dispondo de uma amostra de 12 mulheres (n=12), com idades compreendidas entre 12 a 54 anos (M=36), sobreviventes de incesto. Todas eram portadoras de níveis elevados de ansiedade, depressão e baixa de auto-estima aquando da sua integração no programa. Após uma escolha aleatória, 6 mulheres inscreveram um grupo experimental, num período aproximado de 1 ano, tendo sido colocadas individualmente com um educador/orientador treinado no processo de perdão, numa sessão de 1 hora semanal, na intencionalidade de explorarem as linhas de orientação ou unidades que se inscrevem no modelo processual do perdão interpessoal. Todas as mulheres (6 do grupo experimental e 6 do grupo de controlo que não receberam

educação/orientação para o perdão) foram submetidas a um conjunto de testes psicológicos antes e depois do programa. No campo da substância, foram utilizadas 2 medidas de perdão: (I) uma escala de auto-relato de perdão que avalia os sentimentos da pessoa magoada para com aquele que a magoou a partir de 5 questões, construídas por Freedman & Enright (1996); (II) uma escala do perfil psicológico de perdão, construída por Helb & Enright (1993), que tem a sua raiz no modelo processual do perdão interpessoal. Como medidas do bem-estar psicológico, foram utilizadas a “Escala de Depressão de Beck” (BDI), o “Inventário de Ansiedade Traço-Estado” (STAI), desenvolvido por Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg and Jacobs (1983) bem como a “Escala de Esperança” e um “Inventário da Auto-Estima de Coppermith” (CSEI) (1981). Os resultados desta investigação apontam que um ganho significativo em perdão foi associado não somente com a redução de uma série de emoções negativas mas também com um aumento ou uma reconstrução de experiências positivas. Decorrente da intervenção de perdão conduzida por Freedman & Enright (1996) assistiu-se, surpreendentemente, a uma redução da ansiedade global a partir dos resultados apontados pelas subescalas que mediram os níveis de ansiedade enquanto *traço* e enquanto *estado*. Contemporaneamente, se, na sua essencialidade, as 12 mulheres sobreviventes de incesto exprimiram sentir depressão moderada antes da intervenção, após terem sido submetidas ao programa, a média referiu sentir apenas uma pequena ou nenhuma depressão.

Partindo de um outro ângulo, pontuações colocadas em evidência pelo “Inventario de Depressão de Beck”, para ambos os grupos, sugeriram que o acto redentor do perdão genuíno está fortemente relacionado com uma redução na depressão das sobreviventes de incesto. Nesta luz, freedman & Enright (1996), sublinharam que a reconstrução de um grande sentido de esperança posto em relevo pelas 6 mulheres vítimas de incesto que participaram no programa, despontou como expressão da sua exposição à intervenção de perdão o que, por si só, configura uma prova adicional, isto é, quando existe uma alteração em perdão existe uma melhoria no bem-estar psicológico. Na intencionalidade de testar, mais em profundidade, os benefícios do perdão, os autores construíram um novo programa de intervenção para o grupo de controlo da primeira

pesquisa, inserindo-o no processo de perdão. Após 14 meses de educação/orientação individual conduzida semanalmente, as 6 mulheres também demonstraram provas de uma melhoria significativa na sua saúde psicológica. Da literatura consultada, este configura-se como o único estudo empreendido que, em substância, demonstrou a relação entre um ganho significativo em perdão e a melhoria e a reconstrução da auto-estima e do optimismo para com o futuro.

IV. Coyle & Enright (1997) testaram a eficácia de uma intervenção de perdão com 10 homens, de idades compreendidas entre 21 a 43 anos ( $M=28$ ), que se auto-identificavam como tendo sido magoados pela decisão de abortar das suas companheiras. Partindo de uma escolha aleatória, 5 inscreveram o grupo experimental e os restantes 5, o grupo de controlo, embora ambos os grupos tenham sido testados antes e depois do programa de intervenção. O programa de intervenção decorreu durante 12 semanas e o educador/orientador do processo de perdão encontrou-se semanalmente com cada um dos 5 participantes (do grupo experimental) numa sessão de aproximadamente 90 minutos. Como medida de avaliação dos níveis de perdão, os 10 participantes foram submetidos à aplicabilidade de “Enright Forgiveness Inventory” (EFI) que encontra a sua sustentabilidade no modelo processual de perdão interpessoal, construído por Enright. Na sua centralidade, esta escala consubstancia 6 subescalas, a saber: afectos positivos e negativos, comportamentos positivos e negativos e crenças positivas e negativas. Contemporaneamente, a todos os participantes foi apresentada a Escala do Estado de Ansiedade (“State Anxiety Scale”-SAS), uma Escala do Estado de Raiva (“State Anger Scale”-SAS) e uma Escala de Mágoa (“Grief Scale”), na intencionalidade de se tecer uma medição do funcionamento psicológico.

Consistente com os resultados postos em luz na pesquisa empreendida por Fredman & Enright (1996), após o programa, os 5 participantes do grupo experimental colocaram em evidência um aumento significativo quer no auto-perdão ou perdão intrapessoal quer no perdão interpessoal para com as suas companheiras, bem como uma diminuição significativa nas emoções negativas

de raiva, ansiedade e amargura. Na sequência da exposição à intervenção de perdão, foram observados baixos níveis de ansiedade, isto é, as suas pontuações na “Escala do Estado de Ansiedade” foram significativamente mais baixas do que as pontuações colocadas em evidência no pré-teste. Paralelamente, um significativo aumento de perdão foi acompanhado por uma redução significativa no nível de mágoa. Estes indicadores de cura psicológica foram evidentes até mesmo nas 12 semanas seguintes.

V. Osterndorf (2000) construiu e desenvolveu um programa com crianças crescidas filhas de pais alcoólicos. O orientador/educador, formado no “Modelo processual de perdão” de Robert Enright, conduziu uma intervenção em grupo com 12 participantes, envolvendo sessões semanais com um tempo aproximado de 90 minutos cada, num período de 12 semanas de intervenção. Uma vez terminada a intervenção de perdão, as crianças crescidas demonstraram ganhos significativos em perdão, na auto-estima e nas relações positivas com os outros e, contemporaneamente, exprimiram e demonstraram uma redução ou um decréscimo significativo na ansiedade, na depressão e na raiva. Os benefícios psicológicos permaneceram nas 12 semanas seguintes.

VI. Worthington, Kurusu, Collins, Berey, Ripley & Baker (2000), construíram 3 estudos distintos na Universidade da Virginia, no seio dos quais aplicaram uma intervenção de perdão baseada na empatia, com sustentabilidade no Modelo REACH ou Modelo Piramidal, e uma intervenção cognitiva- comportamental orientada para o perdão, a uma amostra total de 266 (N=266) estudantes universitários, 209 mulheres e 57 homens, respectivamente.

O primeiro estudo, inscreveu 96 participantes (73 mulheres e 23 homens), no segundo estudo fizeram parte 64 participantes (58 mulheres e 60 homens) e, finalmente, no terceiro estudo participaram os 106 restantes (78 mulheres e 28 homens). Como medidas de perdão, aplicaram-se três escalas, a saber: (I) a “The Wade Forgiveness Scale” (WFS) na intencionalidade de medir o perdão relativamente à ofensa e ao ofensor; (II) a “Forgiveness Single Item Scale” (FSI) numa tentativa de obter o grau em que a pessoa magoada perdoou a quem a magoou; (III) a “Transgression-Related Interpersonal Motivation Scale” (TRIM)

na intencionalidade de medir o grau de ausência ou falta de perdão para com a ofensa interpessoal e para com aquele que a produziu. Como medidas do bem-estar psicológico, foram aplicadas o “Test of Self-Conscious Affect” (TOSCA) e o “Empathy Adjective Questionnaire” (BEA), este último instrumento de medição consubstancia uma listagem de adjetivos e foi, na sua inevitabilidade, utilizado para distinguir a empatia e o perdão. Decorrente dos resultados postos em luz pelos três estudos, constatou-se que as três intervenções de perdão baseadas na empatia geraram melhores resultados do que as intervenções baseadas na terapia cognitivo-comportamental. Na sequência da exposição à intervenção com raiz na empatia, os estudantes manifestaram níveis elevados de empatia para com quem os magoou, comparativamente aos participantes submetidos à outra intervenção. Na sua raiz mais íntima, estes três estudos parecem afigurar-se como os únicos que incluíram e ergueram a empatia como um indicativo do funcionamento psicológico dos participantes.

- VII. Lin (2001) Trabalhou com catorze pacientes num centro residencial de reabilitação de drogas. Os participantes estiveram individualmente com um conselheiro num período de três meses e meio. Aqueles que participaram na intervenção de perdão demonstraram significativamente elevados ganhos em perdão e na auto-estima comparativamente com aqueles que não receberam a intervenção. Contemporaneamente, mostraram uma diminuição significativa na depressão, na ansiedade e na sua vulnerabilidade para a utilização de droga, comparados com os participantes do grupo de controlo. Estes resultados surpreendentes permaneceram nos três meses seguintes.

Iluminados pelos resultados colocados em relevo por estas pesquisas, podemos deste modo tecer uma breve visão de conjunto da profunda correlação positiva entre o constructo do perdão e o aumento e a reconstrução do bem-estar psicológico.

Partindo de um ângulo de abordagem global, a substância dos resultados sugerem um ganho significativo em perdão no campo da intrapessoalidade: (I) os ganhos em perdão foram fortemente associados com a redução de uma multiplicidade de emoções negativas (e.g., a raiva, a ansiedade e a depressão); e (II) com um aumento (ou, a reconstrução) de emoções e experiências positivas (e.g., a auto-estima, a esperança e o

optimismo).

Contemporaneamente, os estudos construídos e empreendidos por Helb & Enright (1993); Al-Mabuk, Enright, & Cardis (1995); Freedman & Enright (1996); Coyle & Enright (1997); Osterndorf (2000); e Lin (2001), forneceram sustentabilidade à validade do “Modelo Processual do Perdão Interpessoal” construído por Enright e o seu “Grupo de Estudo para o Desenvolvimento Humano” (1991; 1996), sublinhando as provas do poder curativo da capacidade de perdoar, isto é, dos benefícios psicológicos do perdão. No seio de cada um destes estudos, os participantes conseguiram transcender os estados emocionais negativos, tais como a raiva, a ansiedade e a depressão e, paralelamente, beneficiaram de um aumento de emoções positivas, tais como a esperança, a auto-estima e o optimismo. Justamente, porque perdoaram.

Não obstante, no horizonte investigativo “aberto”, por assim dizer, pela Psicologia Positiva, o estudo do bem-estar psicológico configura uma das áreas mais emergentes, dando, deste modo, visibilidade ao estudo científico de um dos processos psicológicos que estão na raiz de uma “vida feliz”. A esta luz, e na sequência de uma multiplicidade de investigações, Ryff *et al.* (1995) construiu um instrumento psicométrico na intencionalidade de medir o bem-estar psicológico como um constructo – “Psychological Well-Being Inventory”. Paradoxalmente, nas pesquisas que tecerem uma correlação entre o perdão e a reconstrução do BEP, previamente colocadas em evidência, não dispuseram deste instrumento de medida mas, de escalas que indicam apenas a presença ou ausência de certos sintomas. Não obstante a luz vertida por estes estudos, a literatura psicológica exprime que o perdão interpessoal, em substância, tende a ser positivamente associado com o BEP e a saúde física (Worthington & Scherer, 2004). De facto, a personalidade que tende a perdoar o outro, apresenta pontuações mais baixas em medidas de ansiedade, depressão e hostilidade (Brown, 2003; Thompson *et al.*, 2005). Profundamente associado com uma melhoria significativa no BEP, o perdão, na sua dimensão mais profunda, tem sido operacionalizado como uma emoção altamente positiva, um decréscimo de emoções negativas, uma elevada satisfação com a vida e, ainda, um decréscimo de auto-relatos relacionados com sintomas de ordem física (Bono, McCullough, & Root, 2006).

Recentemente, uma multiplicidade de pesquisas colocaram em evidência um

conjunto de resultados que, em essência, demonstraram claramente que, quando os indivíduos se imaginam a perdoar a alteridade por uma dor profunda, apresentam menos reactividade cardiovascular (e.g. perturbações na tensão arterial e no ritmo cardíaco) do que em momentos de ruminação ou, até mesmo, quando tecem uma descrição de uma ofensa interpessoal que não perdoaram (Witvliet, Ludwig, Vander & Laan, 2001).

### 1.8.2. A Capacidade de Perdoar e o Bem-Estar Físico

Se, na sua essencialidade, o perdão interpessoal parece exercer a sua acção benéfica, “redentora” e “libertadora” na melhoria ou na reconstrução do bem-estar psicológico, na sequência de uma interpessoalidade vulnerabilizada por uma ofensa, ou por uma mágoa profunda, os estudos no domínio da Psicologia da Saúde têm, também, sublinhado a forte correlação positiva entre perdoar e o bem-estar físico daquele que perdoa. Na realidade, o perdão tem sido conceptualizado como um fenómeno psicológico que encerra a susceptibilidade de não somente activar elevados níveis de saúde na pessoa idosa (Strasser, 1984; in Luskin, 2002) mas também modular o efeito destrutivo do stresse interpessoal na saúde física (Thoresen *et al.*, 1998), muito embora estes autores desconheçam ainda com exactidão a relação global do perdão com o bem-estar físico.

Paradoxalmente, na substancialidade que alguns estudos exprimem, despontam algumas provas que sugerem a influência invariável da praticabilidade do perdão em alguns aspectos ou dimensões constitutivas de saúde física. Numa tentativa de pôr em luz, a relação causal entre a capacidade de perdoar e a saúde física, ou o equilíbrio da corporeidade, um grupo de investigadores constataram que as pessoas com perturbações cardíacas que colocavam a culpabilidade nos outros pela ocorrência de ataques cardíacos eram portadoras de uma elevada propensão para ter um reincidência (ou, para a sua recorrência) (Affleck, Tennen, Croog, & Levine, 1987). Por outro lado, a incapacidade ou a dificuldade para transcender ou superar emoções negativas (e.g. raiva) produz, inevitavelmente, efeitos devastadores no “self”, a partir de inúmeras modalidades (Coyle & Enright, 1998). Mesmo que, as provas até ao momento, pareçam



ser retrospectivas, emerge ainda a possibilidade de existir uma conexão entre o exercício da “força” interior do perdão e o bem-estar físico. Na realidade, as pesquisas apontam para a plausibilidade, de existir a hipótese de que a disposição para perdoar – o que requer a transcendência das emoções negativas de raiva e de hostilidade - possa ser um predictor ou um indicador quer do bem-estar psicológico e emocional quer do bem-estar físico (Thoresen *et al.*, 1998).

À luz dos estudos que previamente colocamos em evidência, no ponto específico consagrado às associações entre o perdão e o bem-estar psicológico, e que parecem suportar a correlação positiva entre ganhos significativos em perdão e a redução de emoções negativas, as pesquisas também sugerem que a superação de elevados níveis de ansiedade e depressão parecem produzir elevados níveis de saúde física (Segerstrom, Taylor, Kemeny, & Fahey, 1998).

Outra modalidade benéfica que o perdão pode conferir ao bem-estar físico (ou, níveis elevados de saúde física) prende-se com a capacidade de suscitar um aumento do sentimento de competência emocional e de auto-eficácia, no sentido em que reconstrói a capacidade da pessoa gerir bem a emoção negativa de raiva (Brandura, 1997; Thoresen *et al.*, 1998).

Da revisão conduzida no horizonte da literatura psicológica, constatamos a existência de um estudo que teceu a relação entre o perdão e a auto-eficácia (Luskin & Thoresen, 1999; in Luskin, 2002), no seio do qual, dois grupos de jovens adultos foram convidados a responder a algumas questões (e.g., “posso pensar sobre a ofensa interpessoal e ainda assim permanecer tranquilo e em paz”; “não posso assumir a responsabilidade pelos pensamentos de raiva que me assaltam para com a pessoa do ofensor”). Dispondo de uma escala, de 1 a 100, os autores do estudo puderam tecer uma classificação sobre os níveis de confiança dos quais os jovens adultos eram portadores relativamente à práxis das suas respostas às questões que lhes foram colocadas. Os resultados globais da pesquisa sugeriram que, os jovens adultos que participaram num programa de educação e intervenção para o perdão, durante dez semanas, apresentaram um aumento significativo na sua confiança global entre as suas respostas e a sua prática, quando comparados com um grupo de controlo.

Witvliet, Ludwig, & Vanderlaan (2001), conduziram uma experiência com um grupo de sujeitos, no seio da qual procederam a medições repetidas na intencionalidade de testar os efeitos produzidos por um perdão imaginário vs respostas de ausência de perdão para com a mesma ofensa interpessoal, solicitando aos participantes a utilização de estratégias de perdão (e.g., nutrir sentimentos de empatia para com o ofensor até à concessão do perdão) e de ausência ou falta de perdão (ensaando a magoa e suscitando emoções negativas de raiva e hostilidade) conduziram-nos a pensar sobre a dupla tipologia de respostas para a mesma ofensa, contrabalançando sistematicamente em todos os participantes a ordem de respostas de perdão e de respostas de não-perdão, numa tentativa de controlar os seus efeitos. Na sua substancialidade, o objectivo do estudo consistia em ter acesso experimental às repostas fisiológicas e, contemporaneamente, às medidas de auto-relato que ocorriam em cada conjunto de respostas. Após terem sido conduzidos a imaginar respostas de perdão ou respostas de não-perdão, os sujeitos foram submetidos a um período de relaxamento antes de serem novamente conduzidos a imaginar um outro conjunto de respostas. O registo das medidas fisiológicas (e.g., frequência cardíaca e tensão arterial) emergiu a partir da utilização de um computador. Paralelamente, conduziram cada participante ao preenchimento de um questionário no seio do qual descreveram os níveis de (I) emoções positivas e negativas, (II) excitação e controlo perceptível, (III) quantidade de empatia que nutriam para com o ofensor e (IV) até que ponto o tinham perdoado. Nesta lógica, os resultados forneceram sustentabilidade, isto é, apoiaram as previsões do domínio teórico. Aquando das imagens que configuravam ausência de perdão, os participantes exprimiram verbalmente que continham em si mesmos, mais emoções negativas e que sentiam elevados níveis de excitação, irritação, tristeza e dificuldade de auto-controlo. Paradoxalmente, enquanto imaginaram respostas de perdão, referiram nutrir significativamente níveis elevados de empatia e uma maior disposição para perdoar o autor da ofensa. Surpreendentemente, um dos resultados de maior relevância prende-se com o facto de que, na sequência das respostas imaginadas de não-perdão, a frequência cardíaca e a tensão arterial utilizadas como medidas dos níveis de excitação permaneceram elevadas o que, na sua inevitabilidade, parece sugerir que as emoções negativas persistiram para além do período de tempo previsto. Nesta luz, a dimensão emocional, que impregna a resposta singular a uma mágoa ou a uma ofensa interpessoal,

pode influir nas reacções fisiológicas do sujeito. Diante da constatação colocada em evidência por este estudo, os autores erguem a questão se, no domínio da vida real estas respostas – de perdão ou ausência de perdão - assumiriam a configuração desta duração, dado que na vida real as respostas parecem tender a durar mais. Assim, perspectiva-se se os resultados não terão implicações relevantes no perdão disposicional, ou perdoabilidade, justamente porque parecem erguer a suposição de que a disposição para perdoar o outro significa, em substância, uma tendência global para experimentar emoções positivas ao invés de emoções negativas.

Movido pela intencionalidade de devolver uma compreensão ainda mais profunda dos benefícios que o perdão é susceptível de conferir à dimensão física do sujeito, como raiz da melhoria ou de uma reconstrução do bem-estar físico, pretendemos erguer o horizonte investigativo que emergiu a partir das pesquisas científicas desenvolvidas por Fred Luskin (2002). Na sua globalidade, o autor procedeu ao desenvolvimento de inúmeros estudos que atestam e comprovam, em toda a sua profundidade e magnitude, os efeitos positivos que a capacidade de perdoar exerce no campo da intrapessoalidade e que se exprimiu por elevados níveis de bem-estar físico, bem-estar psicológico e emocional (Luskin, 2002).

No primeiro estudo, cujo objectivo se prendia com a demonstração de uma correlação positiva entre o perdão e o bem-estar físico, constatou-se que, quando o indivíduo pensa em perdoar o outro, isso condu-lo, invariavelmente, a um melhor funcionamento do sistema cardiovascular e nervoso (Luskin, 2002). Dispondo de alguns estudantes universitários, Luskin pediu-lhes para que imaginassem que tinham perdoado a pessoa que os tinha magoado profundamente, instruindo-os paralelamente para que desistissem, por assim dizer, de motivações de vingança e assumissem uma conduta de boa vontade. Nesta lógica, foram alternados períodos de imaginação de perdão interpessoal com períodos em que suscitavam o ressentimento. Ao activarem emoções negativas associadas ao ressentimento, constatou-se a ocorrência de HTA, aceleração dos batimentos cardíacos e um aumento na tensão muscular. O que, por si só, sugeriu que um ressentimento duradouro prejudica invariavelmente o sistema cardiovascular. Paradoxalmente, durante os períodos em que os estudantes imaginaram o perdão interpessoal, emergiram elevados níveis de emoções positivas acompanhadas por um

relaxamento físico e psicológico.

Em suma, na condição de perdão, as respostas foram sentidas como positivas e na condição de activação do ressentimento, as respostas foram, invariavelmente, sentidas e percebidas como negativas (Luskin, 2002). Partindo desta luz, Luskin (2002) sublinha ainda que, apesar das pesquisas sugerirem que emoções negativas associadas a um ressentimento duradouro parecem exercer efeitos devastadores no bem-estar físico, carece-se ainda da existência de estudos que o comprovem objectivamente.

Sarinopoulos (2000; in Luskin, 2002) desenvolveu uma dissertação de doutoramento, na universidade de Wisconsin, Madison, a partir da qual pôs em evidência a forte correlação entre níveis de perdão e os auto-relatos (testemunhos) relacionados com uma multiplicidade de patologias, sugerindo que uma elevada disposição para perdoar correlacionava-se positivamente com uma redução significativa no aparecimento de doenças. Paradoxalmente, os indivíduos que declararam uma menor disposição para perdoar quem os tinha magoado, também, relataram uma maior quantidade de perturbações/problemas no domínio da saúde.

Surpreendentemente, um dos elementos de maior relevância contido na essencialidade desta pesquisa, exprime-se pela constatação de que esta relação positiva entre uma maior disposição para perdoar e um menor aparecimento de quadros patológicos pareceu constante, quer para patologias físicas a curto-prazo, quer para o bem-estar geral a longo-prazo. Esta relação perdão-saúde foi significativa e substancialmente confirmada como expressão da frequência dos sintomas relatados. Na sua realidade profunda, os indivíduos portadores de uma maior disposição e capacidade para a praticabilidade do perdão relataram uma menor quantidade de sintomas, comparados com aqueles que exprimiram uma menor propensão para perdoar. Paralelamente, os indivíduos mais “perdoadores”, por assim dizer, relataram menos patologias crónicas diagnosticadas.

Um outro estudo cuja substancialidade inscreveu a relação entre perdoar e a saúde física, realizado na universidade de Tennessee, com uma amostra de 107 estudantes que tinham sido profundamente magoados pelos pais, pelos parceiros

amorosos ou pelos amigos, dispôs de um conjunto de entrevistas no seio das quais solicitava-se que os estudantes recordassem a ofensa interpessoal. Após procederam á avaliação da tensão arterial, da frequência cardíaca e da tensão muscular, constataram que aqueles que tinham perdoado apresentavam valores significativamente menores comparados com aqueles que ainda não tinham transcendido positivamente a ofensa (Luskin, 2002). Contemporaneamente, aqueles que tinham perdoado genuinamente também exprimiram menos níveis de stresse nas suas vidas singulares e menos sintomas directamente relacionados com patologias (Luskin, 2002).

Nesta lógica, os resultados que irrompem destas pesquisas apontam para a existência dos profundos benefícios que o perdão confere na dimensão da corporeidade humana. No entanto, apesar dos resultados positivos impõe-se, na sua inevitabilidade, a exigência de sublinhar que o interesse emergente sobre o constructo do perdão, e tudo o que ele encerra dentro de si, afigura-se uma realidade relativamente nova no horizonte científico. Se, por um lado, as pesquisas desenvolvidas no campo da psicologia, e particularmente no campo da Psicologia Positiva, assistiram à sua aurora apenas nos últimos dez a quinze anos, por outro lado, os estudos no domínio da saúde física ou bem-estar físico consubstanciam, ainda, uma quantidade limitada de resultados susceptíveis de não comprovar de modo conclusivo o feito libertador e curativo do perdão interpessoal a longo prazo. Contudo, a investigação conduzida por Fred Luskin (2002), responsável pelo “Projecto de Stanford Para o Perdão”, parece representar aquela que mais se aproxima da possibilidade de se tecer uma consideração mais conclusiva sobre o efeito redentor, por assim dizer, que o perdão exerce sobre o bem-estar físico daquele que o pratica na dimensão relacional. Na realidade, o primeiro estudo sobre a capacidade de perdoar, construído por Fred Luskin, constituiu a substancialidade da sua dissertação de doutoramento no campo do aconselhamento clínico e da psicologia da saúde, na Universidade de Standford. Na raiz que sustentava a sua pesquisa, e todos os estudos investigativos que, desde então, empreendeu sobre o constructo, inscreviam-se três hipóteses sobre o perdão que, até aquele instante, não tinham sido testadas, a saber: (I) independentemente da ofensa interpessoal o perdão envolvia o mesmo processo, (II) o perdão tinha mais a ver com a vida presente da pessoaalidade do que com a sua vida passada, (III) o poder do perdão não se plica apenas aos piores aspectos da vida mas a todas as situações, por mais insignificantes que

possam parecer, tais como pequenas vulnerabilidades pessoais e interpessoais que inevitavelmente emergem e ocorrem na vida quotidiana.

A pesquisa envolvia quatro objectivos: (I) ajudar os estudantes do primeiro grupo a sentir menos sofrimento relacionado com a ofensa interpessoal que os conduziu ao estudo; (II) ajudar os estudantes a perdoar como uma estratégia global de resolução de problemas; (III) ajudar os estudantes a perdoar uma pessoa específica; (IV) melhorar as funções psicológicas, emocionais e espirituais dos participantes de um grupo.

O objectivo primeiro que impregnava e orientava o seu estudo investigativo, consistiu em relacionar o perdão interpessoal com a redução dos níveis de raiva, justamente porque a emoção negativa de raiva constitui um importante factor de risco no desenvolvimento de patologias cardiovasculares (Luskin, 2002). Partindo desta lógica, o segundo objectivo erguido pelo autor consistia em ajudar os participantes a aprenderem a perdoar como uma estratégia geral na resolução de problemas. À luz do seu pensamento, formulado nas hipóteses de pesquisa, o perdão não se impõe somente no contexto das ofensas interpessoais mas representa uma modalidade particular de resposta no contexto de múltiplas situações e circunstâncias.

Neste sentido, foi seleccionada uma amostra de 55 estudantes voluntários, com idades compreendidas entre os 18 e 30 anos, dividindo-os aleatoriamente em dois grupos: um primeiro grupo recebeu um treino para o perdão; e o segundo grupo (grupo de comparação) recebeu apenas treino após o primeiro grupo ter concluído o seu treino. Por outras palavras, ambos os grupos participaram no programa de treino para o perdão. Todos os participantes eram portadores de alguma mágoa decorrente de alguma ofensa interpessoal, a saber: alguns sentiam-se magoados porque os seus progenitores os fizeram sofrer, outros porque tiveram uma nota injusta, outros ainda porque os seus melhores amigos os tinham traído com a sua namorada ou porque os seus irmãos eram os preferidos da sua família.

Após terem sido seleccionados aleatoriamente, os estudantes tiveram de responder a três testes psicológicos-padrão. O primeiro teste foi aplicado no início do estudo, o segundo no final do programa de treino para o perdão e o terceiro teste, dez semanas após as dez semanas do programa de treino. Na essencialidade dos testes

psicológicos, os resultados iniciais demonstraram que os estudantes se inscreviam na faixa normal ou média, isto é, os participantes eram portadores de níveis psicológicos e emocionais normais, e embora com alguma dificuldade em perdoar quem os magoou, não estavam deprimidos ou hostis. De facto, os jovens estudantes tinham menores níveis de raiva e menores níveis de motivação para se vingar comparados com os sujeitos – padrão da sua idade.

De acordo com o pensamento de Fred Luskin (2002), alcançar resultados significativamente positivos com sujeitos que iniciam o estudo inscritos na faixa média é extremamente difícil no campo das investigações científicas. Em substância, quase todos, se não todos, os estudos psicológicos movem-se na intencionalidade de iniciar um programa de trabalho com participantes que demonstram emoções negativas (e.g., depressão, ansiedade ou raiva) e que terminem o mais próximo possível da faixa média. A esta luz, na fase inicial da pesquisa, além dos participantes terem aprendido a perdoar mostraram, de diversos modos, uma melhoria do seu funcionamento psicológico e emocional, chegando mesmo a manterem constantes os resultados positivos após dois meses e meio da conclusão do programa de treino.

Na sequência da sua admissão no programa de treino para o perdão, os estudantes do primeiro grupo (grupo experimental) encontraram-se semanalmente num grupo de doze a quinze pessoas, com a duração de uma hora, ao longo de seis semanas consecutivas. Numa tentativa de alcançar o primeiro objectivo da pesquisa, foi-lhes pedido que traçassem uma linha numa escala de 0 a 10 relativamente aos níveis de raiva que sentiam pela pessoa do ofensor. Inicialmente, o primeiro grupo (grupo experimental) em média, alcançou pontuações superiores a oito. Contudo, no terminus do programa de treino, alcançou surpreendentemente pontuações ligeiramente superiores a três. Na intencionalidade de alcançar o segundo objectivo do estudo, isto é, aprender a perdoar como uma estratégia geral de resolução de problemas e não apenas no contexto de ofensas interpessoais, o autor utilizou dois métodos diferentes de medida. No primeiro método, foram tecidas breves descrições de diferentes situações que apelavam à capacidade de perdoar, à reconciliação, à vingança ou a outras respostas (e.g., “uma mentira de uma pessoa íntima”; “alguém que assaltou o domicílio”; “o parceiro amoroso fugiu sem avisar”; “fomos objecto de injustiça no local de trabalho”).

Partindo de um conjunto de opções solicitou-se aos estudantes que as seleccionassem. Contudo, à equipa de pesquisa cabia apenas o propósito de registar as respostas que envolvessem o perdão. No segundo método, construiu-se uma vinheta, no seio da qual era descrita uma situação de ofensa interpessoal (e.g., “o parceiro amoroso telefona-lhe e depois de revelar-lhes que dormiu com a sua antiga(o) namorada(o), exprime que quer conversar consigo”). Partindo desta lógica, os participantes descreveram as estratégias pessoais que utilizariam para lidar com as emoções negativas e com a ofensa interpessoal que as produziu. Surpreendentemente, em ambos os métodos os participantes do primeiro grupo (grupo experimental) demonstraram que aprenderam a perdoar o outro. Por outras palavras, exprimiram estratégias eficazes para transcender a mágoa e, contemporaneamente, mostraram uma elevada confiança significativa de que poderiam perdoar.

Relativamente ao terceiro objectivo do programa de treino para o perdão, isto é, ajudar os estudantes a apropriarem-se da capacidade de perdoar um sujeito singular que os magoou, os resultados sugeriram que (I) os dois grupos indicaram níveis de aptidão para perdoar uma pessoa específica, (II) os participantes do género feminino do primeiro grupo, cerca de 75% do número total de participantes de ambos os grupos, perdoaram com mais imediatez comparativamente às mulheres do grupo de comparação (ou, segundo grupo). Os resultados, em substancialidade, colocaram em luz um aspecto interessante. O “tempo” constituiu a variável mais importante no processo de transcendência do sofrimento interior. Assistiu-se a uma redução significativa das emoções negativas ao longo do tempo, mesmo se o primeiro grupo (grupo experimental) tenha empreendido progressos mais significativos comparados com o segundo grupo (grupo de comparação).

Partindo de um outro ângulo, o autor também pretendia demonstrar que o treino para o perdão suscitava invariavelmente uma melhoria na esperança, na compaixão, na autoconfiança e na qualidade de vida do estudante. Por outras palavras, o quarto objectivo da sua pesquisa prendia-se com a apropriação de uma melhoria nas funções psicológicas, emocionais e espirituais do primeiro grupo (Luskin, 2002). A esta luz, o grupo experimental demonstrou em todos os testes uma significativa melhoria comparado com o segundo grupo, o que, na sua inevitabilidade, parece sugerir que



apesar da variável “tempo” ter sido importante na capacidade de perdoar para ambos os grupos, no segundo não veio em evidência uma melhoria das suas funções psicológicas e emocionais, isto é, não demonstrou níveis elevados de confiança e optimismo. Apesar dos efeitos benéficos conferidos pelo perdão, postos em relevo pelos resultados que irromperam no seio desta pesquisa, o autor, sublinha que o sucesso num estudo não pode significar somente que os resultados do grupo experimental foram melhores quando comparados com o grupo de controlo (ou, comparação). Com frequência, no final de um programa experimental, um grupo apresenta resultados mais elevados do que o outro. Em substância, são justamente os cálculos estatísticos que põem em relevo se a diferença entre eles é significativa o que, por outras palavras, significa sublinhar que 95% dos resultados são positivos. Nesta lógica, pode-se afirmar que os resultados deste estudo foram positivos e confirmaram as hipóteses de origem (Luskin, 2002).

Não obstante estes resultados parecerem centrar-se unicamente nos benefícios do domínio psicológico, Luskin (2002) exprime que as alterações emocionais positivas têm, na sua inevitabilidade, implicações no bem-estar físico. A apropriação de elevados níveis de esperança conferidos pelo perdão interpessoal parecem ser susceptíveis de conduzir o sujeito a lidar positivamente com a dor e com algumas modalidades que as patologias podem assumir (Snyder, 2000; in Luskin, 2002). De facto, as pessoas com elevados níveis de optimismo vivem mais e ficam menos doentes (Hafer *et al.*, 1996; in Luskin, 2002) e sujeitos mais espirituais, por assim dizer, enfrentam melhor a perda e a situação de doença (Luskin, 2002)

Decorrente deste ângulo, parece abrir-se a seguinte perspectiva: Se, por um lado, o perdão interpessoal encerra e exprime uma estratégia susceptível de possibilitar a superação de emoções negativas, no seio das quais se inscreve a raiva e se, por outro lado, os estudos científicos no domínio da Psicologia da Saúde sugerem que, não apenas a raiva constitui um factor de risco significativo no desenvolvimento de perturbações cardíacas (Luskin, 2002), mas também o Perdão ajuda a prevenir doenças cardíacas na meia idade (Sarinopoulos, 2000).

Iluminado pelas pesquisas que exprimem uma elevada correlação positiva entre o perdão genuíno e a melhoria (ou, a reconstrução) do bem-estar físico da personalidade humana, Luskin (2002) em modo conclusivo, exprime que as pesquisas científicas sobre

o constructo revelam que a saúde física assiste a uma elevada melhoria quando nos tornamos mais inclinados a perdoar no campo da interpessoalidade. Estudos preliminares em disciplinas afins, como a psicologia, a medicina e a teologia têm demonstrado que emoções mais positivas (e.g., gratidão, fé, solicitude, compaixão, benevolência e amor) produzem um impacto positivo sobre o sistema cardiovascular (Luskin, 2000; 2002).

### 1.8.3. A Capacidade de Perdoar e a Satisfação com a Vida

Na intencionalidade de colocar em luz a essencialidade daquilo que as pesquisas possam ter, eventualmente, tecido sobre a correlação entre o perdão e a felicidade, conseguimos unicamente identificar dois estudos que teceram uma abordagem aproximativa neste domínio. Se, por um lado, Mullet *et al* (2003) conduziram um estudo no seio do qual procuraram colocar em evidência as possíveis correlações entre o traço de perdão (ou, perdoabilidade) e a satisfação com a vida (ou, a dimensão cognitiva do bem-estar subjectivo), por outro lado, McCullough *et al.* (2001) teceram uma análise transversal e longitudinal das associações da vingatividade (ou, traço de vingança) com a ruminação, a supressão, o perdão e o bem-estar subjectivo. De facto, este último estudo consubstanciava a hipótese de que a vingança mantém processos ruminativos que influem na capacidade para perdoar e no bem-estar subjectivo após a ocorrência de uma ofensa interpessoal.

Nesta lógica, movemo-nos, neste ponto específico, na intencionalidade de por em evidência a substancialidade de cada um destes estudos. McCullough e colaboradores (2001) conduziram dois estudos iluminados por duas hipóteses, a saber: (I) estará a vingatividade (ou, o traço de vingança) positivamente relacionada com a ruminação sobre a ofensa interpessoal, os esforços do sujeito para suprimir essa ruminação e a afectividade negativa, em particular, com o neuroticismo? (II) Estará a vingatividade (traço de vingança) negativamente relacionada com o perdão, com o bem-estar subjectivo e com a amabilidade? Nesta lógica, os autores também prediziam que a pessoa vingativa demonstraria um menor aumento no BES com o passar do tempo e que alterações ao longo do tempo na ruminação, na supressão, no perdão e na

satisfação com a vida estariam inter-correlacionadas. Movendo-se a partir destes dois pontos como raiz, ao longo de oito semanas seguidas, construíram e conduziram dois estudos, no seio dos quais, o primeiro estudo inscreveu uma análise da associação da vingatividade (*vengefulness*) com o percurso longitudinal das respostas do sujeito para com uma ofensa interpessoal específica. Dispondo para tal de 91 estudantes (voluntários) dos cursos introdutórios de psicologia de uma universidade pública (N=91) (36 mulheres e 55 homens) que exprimiram ter sido ofendidos por uma pessoa, nos dois meses anteriores.

Contemporaneamente, a centralidade do segundo estudo pôs em luz a associação da disposição de vingança (vingatividade) com os constructos dos “cinco grandes” factores da personalidade. Como instrumentos de medida do grau de perdão, utilizaram o TRIM (McCullough *et al.*, 1998) e como instrumentos de medida do bem-estar subjectivo, utilizaram a “escala da satisfação com a vida” (SWLS) (Diener *et al.*, 1985) para medir a componente cognitiva unidimensional; e a “escala da afectividade positiva e da afectividade negativa” (PANAS) (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) para medir a componente afectiva bidimensional do bem-estar subjectivo. Como expressão de uma análise transversal, os autores verificaram os seguintes resultados: (I) encontrando consistência com a primeira hipótese, o traço de vingança foi positivamente correlacionado com a ruminação, com motivações para evitar o contacto pessoal e psicológico com aquele que o magoou e com a afectividade negativa; (II) e, negativamente correlacionado com a satisfação com a vida. Por outras palavras, a análise transversal suportou as hipóteses. Os sujeitos vingativos relataram ser portadores de elevadas motivações não somente para evitar o outro que os ofendeu mas também para buscar a vingança. Nesta lógica, constataram que sujeitos com elevada vingatividade (traço de vingança) tendem a estar menos satisfeitos com as suas vidas singulares e a ser portadores de elevada afectividade negativa. Na sua essencialidade, McCullough *et al.* (2001) sublinharam que estes resultados, que despontaram a partir da análise transversal, não são de todo surpreendentes mas encontram consistência com resultados colocados em relevo por outras pesquisas, demonstrando que sujeitos com elevados níveis de disposição para a vingança são portadores de uma maior propensão para conterem dentro de si afectos negativos e pensamentos ruminativos. Por outro lado, constatou-se que pessoas vingativas não eram mais vingativas num sentido transversal

mas, mantinham as suas motivações de vingança ao longo das 8 semanas.

No que concerne à hipótese previamente erguida pelos autores de que a capacidade para perdoar tem um efeito benéfico causal no bem-estar subjectivo, os resultados colocados em relevo sugerem algumas dúvidas. Mesmo se, outras pesquisas (e.g., subkoviak *et al.*, 1995) tenham demonstrado associações transversais entre medidas de perdão e medidas de bem-estar (e.g., ansiedade, depressão e auto-estima), neste estudo, os autores não encontraram provas de que aqueles que se tornam mais “perdoadores” ao longo de 8 semanas se tenham tornado substancialmente mais satisfeitas com as suas vidas, ao longo desse período. Partindo desta constatação, emerge inevitavelmente a questão do “porquê” deste resultado, quando a maioria das pesquisas sugerem os benefícios da capacidade para perdoar na construção do bem-estar psicológico e físico? Os autores parecem exprimir alguns aspectos que parecem encontrar-se na raiz destes resultados, a saber: (I) a partir da avaliação da satisfação com a vida, nestes dois estudos, verificou-se que ela era relativamente estável o que, na sua inevitabilidade, parece remover a probabilidade de ser influenciada pelo perdão; (II) eventualmente, a agregação de várias medidas de perdão através de muitas ofensas interpessoais poderia ser susceptível de colocar em luz provas de um efeito significativo causal; (III) outro aspecto, prende-se com a possibilidade de encontrar apenas os efeitos benéficos do acto de perdoar num contexto extremamente grave. A esta luz, os autores erguem a perspectiva se, os efeitos do acto de perdoar na reconstrução do bem-estar subjectivo não serão mais evidentes a partir de um estudo longitudinal ou experimental.

Movendo-se na intencionalidade de examinar a relação entre o perdão disposicional (ou, perdoabilidade) e a satisfação com a vida (a componente cognitiva unidimensional do bem-estar subjectivo), Mullet *et al.* (2003) conduziram um estudo, inscrevendo uma amostra de 810 adolescentes e adultos (469 mulheres e 341 homens) (M de idades=35.50) residentes em França e 192 estudantes (90 mulheres e 102 homens) (M de idades=21.4) residentes em Portugal, submetidos à aplicabilidade de duas escalas, a saber: (I) “The Forgivingness Questionnaire”, construído pelos autores, e (II) a “Escala de Satisfação com a Vida” (Diener, 1985). Surpreendentemente, os investigadores constataram a fraca ligação entre a satisfação com a vida dos sujeitos e as três componentes da perdoabilidade (ou, traço de perdão), isto é, o ressentimento

duradouro (ou, a dificuldade para transcender o estado de ausência de perdão), a sensibilidade para as circunstâncias (ou, a reactividade à pressões dos outros para perdoar ou não perdoar) e disposição global para perdoar. Partindo desta constatação, os autores sublinham que os seus resultados, na sua substancialidade, são consistentes com resultados previamente erguidos por outras pesquisas, a saber: (I) perdoar uma ofensa interpessoal não produz um forte aumento na satisfação global e, (II) traços auto-referenciais (e.g., auto-estima e solidão) não estão ligados tipicamente à disposição para perdoar.

Paradoxalmente, imersos na luz vertida pelos estudos correlacionais ou estudos de intervenção, no seio dos quais são tecidas fortes ligações entre o traço de perdão e medidas de saúde psicológica e física, seria razoável supor que a extraordinária disposição para perdoar deveria de conduzir à apropriação de uma satisfação global para com a vida ou, por outras palavras, emerge a inevitabilidade de se erguer uma perspectiva no seio da qual medidas de perdoabilidade deveriam de correlacionar-se com moderada ou, até mesmo, fortes medidas de satisfação com a vida. No entanto, Mullet *et al.* (2003) verificaram que, esta relação parece mais fraca do que aquilo que seria de esperar. Nesta luz, impõe-se uma questão: qual a substancialidade da fraca correlação entre a perdoabilidade (traço de perdão) e a satisfação com a vida, erguida pelos resultados deste estudo? De facto, na pesquisa construída por McCullough *et al.* (2001), duas das razões que pareceram dar sustentabilidade à fraca correlação entre estas duas variáveis prendia-se quer com a natureza auto-referencial do constructo de “satisfação com a vida”, quer pela discrepância na extensão das duas medidas usadas (se, por um lado, a medida de perdão pretendia tecer uma medição das alterações ao nível do perdão para com uma ofensa interpessoal específica, por outro lado, a SWLS pretendia medir o progresso global da satisfação com a vida e não a um evento singular). Nesta sequência, os autores põem em evidência que, a capacidade para perdoar um sujeito específico por ter suscitado uma ofensa específica, poderá não exercer muito impacto no nível da satisfação com a vida. No entanto, a pesquisa construída e conduzida por Mullet *et al.* (2003) moveu-se na intencionalidade de transcender a análise entre a associação do perdão com a satisfação com vida para examinar a correlação entre estas duas variáveis, dispondo de uma medida disposicional

para o perdão.

Em suma, os resultados deste estudo, consistentes com os dados colocados em relevo por McCullough *et al.* (2001), demonstraram que perdoar uma ofensa interpessoal específica não produz um forte aumento na satisfação geral para com a vida.

## **Capítulo 2**

### **A Derradeira das Questões: A Felicidade Autêntica**

- 2.1. Da Emergente “resposta científica” da Psicologia Positiva: Os três caminhos que sustentam uma “vida autenticamente feliz”
- 2.2. Para uma definição sustentável do constructo da felicidade
- 2.3. A Bidimensionalidade dos enfoques teóricos à felicidade: as abordagens teóricas
- 2.4. Factores que configuram a variabilidade da “vida autenticamente feliz”
- 2.5. Da Dimensão das variáveis Psicológicas: Traços de personalidade
- 2.6. Breve visão de conjunto da “força” positiva do perdão e da “vida feliz”

2.1. Da Emergente “resposta científica” da Psicologia Positiva: Os três caminhos que sustentam uma “vida autenticamente feliz”

2.1.1. Da vida aprazível como qualidade intrínseca da felicidade momentânea

2.1.1.1. As Emoções Positivas: Uma extraordinária realidade “esquecida” pelo domínio científico

2.1.2. Da Boa Vida como expressão das Gratificações

2.1.2.1. As “Forças” humanas: os traços positivos da personalidade

2.1.3. A Vida com Significado

2.2. Para uma definição sustentável do constructo da felicidade

2.2.1. A dimensão emocional da felicidade

2.2.2. A dimensão cognitiva da felicidade

2.3. A Bidimensionalidade dos enfoques teóricos à felicidade: as abordagens teóricas

2.3.1. Da “exterioridade” como raiz da Vida Feliz ou da abordagem *Bottom-Up*

2.3.2. Da “interioridade humana” como fonte da felicidade ou da abordagem *Top-Down*

2.4. Factores que configuram a variabilidade da “vida autenticamente feliz”

2.4.1. Das variáveis Sociodemográficas e das “Pessoas Felizes”

2.4.1.1. Da variável idade

2.4.2. Da variável género

2.4.3. Da variável saúde

2.4.4. Da variável educação

2.4.5. Da riqueza material e das “pessoas felizes”

2.4.6. Da Religiosidade e da Espiritualidade

2.4.7. Do Estado Civil

2.4.8. Breve Visão de Conjunto das Variáveis Socio-demográficas que configuram a Vida Feliz

2.5. Da Dimensão das variáveis Psicológicas: Traços de personalidade



## 2.6. Breve visão de conjunto da “força” positiva do perdão e da Vida Feliz

## Capítulo 2

### A Derradeira das Questões: A Felicidade Autêntica

Há cerca de dois mil e trezentos anos, da profundidade do pensamento tecido pelo domínio filosófico, irrompeu uma voz que, pela extraordinária substância daquilo que ela anunciava, parecia exprimir em si a “voz” que assalta a interioridade da própria humanidade desde a aurora dos tempos até ao momento presente (Csikszentmihalyi, 2002). Mesmo se essa “voz” circunscrevia-se e configurava o próprio pensamento filosófico do qual emergia, a verdade que ela exprimiu parece permanecer, ainda, intocável e, sobretudo, inexplorada na interioridade do ser humano que inscreve a sua existência na sociedade contemporânea. Em toda a sua profundidade, Aristóteles soube o que dissera: “A felicidade é o significado e o propósito da vida, todo o objectivo e a finalidade da existência humana” (Ben-Shahar, 2008). Aquilo que, de facto, ele não adivinhava é que, apesar do ser humano reconhecer que a felicidade constitui a sua derradeira aspiração mais profunda, passados todos estes séculos que nos distam de si, a humanidade permanece ainda sem conhecer “como ser autenticamente feliz”.

Surpreendentemente, ao longo dos tempos fomos capazes de penetrar numa miríade de questões, profundamente relacionadas com a nossa presença e sobrevivência neste mundo, e arrancando a suas respostas, solucionamo-las. Mas a “voz” de Aristóteles, aquele que conferiu à praticabilidade das virtudes humanas uma extraordinária via de acesso a uma “vida feliz”, não foi uma voz isolada a uma mera questão, como objecto de reflexão filosófica ocidental. De facto, outras vozes se lhe juntaram. A questão do sentido da felicidade tem (irremediavelmente) pontuado e percorrido a substância dos capítulos da história humana.

Definitivamente, não somos mais felizes hoje do que no tempo de Aristóteles e, apesar de nos termos apropriado de um conhecimento científico mais profundo e mais complexo da existência humana neste mundo, quase se poderia sublinhar que não

possuímos uma melhor compreensão desse estado de profunda felicidade a que, constitutivamente todos aspiramos (Csikszentimihalyi, 2002).

Será que a procura incansável de uma “vida feliz” tem sido empreendida no sítio errado? Encontrar uma resposta autêntica e rigorosa a esta questão parece arrastar a inevitabilidade de respondermos a uma outra questão: Quando é que as pessoas se sentem mais felizes? E, o que é que configura uma vida plenamente feliz? Por outras palavras, que *processos* estão na raiz de uma pessoa autenticamente feliz?

Perseguindo esta luz, qual inquietação humana, Csikszentimihalyi (2002) sublinha que no instante em que conseguirmos revelar uma resposta genuína, com raízes no rigor científico, para esta questão que, desde sempre assalta não apenas a humanidade no seu todo mas a cada individuo singularmente, talvez consigamos que a vida assuma uma configuração mais ordenada no seio da qual a felicidade autêntica possa exercer um papel importante.

Decorrente do horizonte investigativo erguido e empreendido pela Psicologia Positiva, na última década, sabe-se actualmente sobre a existência de uma miríade de aspectos, finalmente revelados, que atendendo à direcção para que apontam, parecem remover, finalmente, o “véu” que separava a felicidade da compreensão humana. No emergente horizonte “aberto”, por assim dizer, pelo pensamento que impregna a construção de uma multiplicidade de estudos do domínio das ciências psicológicas em geral e no campo emergente da Psicologia Positiva em particular, a felicidade, essa derradeira e profunda aspiração humana, constitui actualmente objecto de análise, inscrita na centralidade de inúmeras investigações.

Na raiz que sustenta, impregna e dá visibilidade a esses estudos repousa a intencionalidade de se conhecer os *factores* e os *processos* que configuram as “pessoas felizes”. Na realidade, “depois de uma fase inicial, quase exclusivamente centrada na pesquisa das determinantes ou variáveis pessoais correlacionadas com o BE, as mais recentes investigações têm procurado esclarecer aspectos relacionados com o que se mede quando se estuda o BES; como se mede; e quais os processos psicológicos subjacentes aos julgamentos dos indivíduos sobre o seu bem-estar. Depois das variáveis pessoais, os aspectos culturais são outro domínio que tem despertado a curiosidade

---

científica dos investigadores” (Vieira, 2007, pp.15).

Enquanto constructo, a felicidade ou o BES, na sua essencialidade, encerra e exprime a modalidade subjectiva como o sujeito tece avaliações ou julgamentos no que concerne à sua vida singular (Vieira, 2007; Simões *et al.*, 2000; Simões *et al.*, 2001). Ainda que a substancialidade desta definição trazida em luz não prime pela consensualidade de opinião, na sua generalidade está profundamente relacionada com a satisfação sentida pela singularidade do sujeito relativamente à sua própria vida quer no domínio geral – trajectória global - quer nas suas particularidades ou, por outras palavras, a domínios de experiências específicas. Partindo desta raiz, e dada a complexidade que, por vezes, irrompe e é colocada em relevo relativamente à significação do constructo do BES, na construção do presente trabalho, movemo-nos a partir da premissa que a felicidade ou o BES constitui e exprime a avaliação subjectiva, positiva e singular que o sujeito tece da sua própria vida, naquilo que, na sua essencialidade, concerne à sua satisfação – dimensão cognitiva - e, contemporaneamente, no que constitui as suas reacções emocionais positivas e negativas – dimensão afectiva (Vieira, 2007; Simões *et al.*, 2000; Simões *et al.*, 2001). Esta escolha prende-se com o facto de considerarmos que a “força positiva” do perdão, inscrita no horizonte das emoções positivas e das “forças” correlacionadas com a satisfação com o passado (Seligman, 2006), exerce profundas implicações quer na dimensão afectiva – no sentido em que, pela sua própria natureza ontológica, é susceptível de transcender a culpabilidade, o ressentimento, a mágoa e a angústia - quer produzindo implicações na dimensão cognitiva – no sentido em que gera uma mudança de perspectiva na avaliação que a personalidade constrói em relação à sua vida singular.

Na sua realidade profunda, a dimensão da felicidade humana, e a substância do constructo que esta encerra e exprime, constitui a centralidade da emergente Psicologia Positiva que, surpreendentemente, se impôs no panorama mundial das ciências psicológicas (Barros, 2004; Seligman, 2006; Vieira, 2007).

Num passado ainda muito recente, a cientificidade da psicologia movia-se na intencionalidade de proceder à construção e ao desenvolvimento de estudos que emergiram da profunda compreensão do funcionamento negativo da personalidade humana ou, por outras palavras, a partir do estudo dos processos das emoções negativas

(e.g., depressão, desanimo, ansiedade, solidão, ira, agressividade, culpabilidade, timidez) removendo, por assim dizer, as emoções positivas (e.g., Bem-estar, satisfação com a vida, alegria, felicidade, optimismo, esperança, sabedoria, amor, perdão) (Barros, 2004; Seligman, 2006). Partindo desta raiz, irrompe uma questão: a que é que se deve a orientação particular que impregnou e orientou a construção da análise das emoções negativas até à bem pouco tempo? Ou, por outras palavras, porque é que a felicidade ou o BES, o perdão e toda a multiplicidade de emoções positivas permaneceram “adormecidas” enquanto objecto de análise no domínio da psicologia?

Na sua essencialidade, muitas terão sido as razões profundas que impregnaram o pensamento e influíram na remoção das emoções positivas como substância da construção de estudos no horizonte psicológico, sobretudo se tivermos em particular consideração a tendência humana, quase constitutiva - ontológica, de se preocupar e de analisar aquilo que aflige e compromete o bem-estar. Paradoxalmente, “este processo obteve-se a um preço elevado. (...), o alívio dos estados que fazem com que a vida se torne espantosa relegou para um segundo plano o desenvolvimento dos estados que façam com que valha a pena viver” (Seligman, 2006, pp.11). Não obstante, a interioridade da personalidade humana está/é impregnada por um “algo mais” que transcende a mera correcção das suas debilidades, alcançando a profunda aspiração de uma modalidade de serem mais felizes na vida e não apenas sobre a forma de se sentirem menos “afortunadas”, por assim dizer (Seligman, 2006). É no seio da tendência humana e permanente em fazer frente às adversidades e desafios que se impõem diante do sujeito que urge activar, cultivar e potenciar essas “forças” e emoções positivas (Barros, 2004). A esta luz, Seligman (2006, pp.11) sustenta que “as emoções positivas como a segurança, a esperança e a confiança são-nos mais úteis nos momentos no qual a vida é fácil. (...), nos momentos difíceis a compreensão e o alívio do sofrimento estão acima da compreensão da felicidade? Penso que não”. É contido neste horizonte investigativo surpreendentemente erguido pela Psicologia Positiva que, em todo o seu esplendor, emerge a análise da dimensão da felicidade ou do BES, e de todas as emoções positivas que concorrem para a sua construção ou apropriação por parte da interioridade do sujeito humano. Nesta lógica, a Psicologia Positiva move-se numa tentativa, única e sublime, de *conhecer* e apropriar-se da *compreensão* dos *factores* e dos *processos* que dão sustentabilidade à felicidade que, em substância, constitui a meta

última desta nova corrente (Seligman, 2006).

Se, por um lado, a dimensão da felicidade humana encontrou finalmente um “lugar privilegiado” na centralidade do pensamento das ciências psicológicas, como substância do emergir e da construção de uma multiplicidade de estudos, conforme posto em luz precedentemente, “esta” derradeira aspiração humana impregnou, desde sempre, o pensamento filosófico e teológico enquanto objecto de reflexão (Barros, 2004). Partindo desta raiz, Vieira (2007, pp.17) exprime que “(...), a ideia de felicidade tem suscitado a maior curiosidade em pensadores, filósofos e, mais recentemente, de investigadores, o que originou uma grande variedade nas formas de exprimir aquilo que tem sido apontado, em todas as épocas, como a meta ultima das aspirações humanas”.

Iluminados pela perspectiva histórica, podemos observar que a concepção humana da felicidade encontrou, desde sempre, a sua raiz em dois tipos de pressupostos, que se excluíam entre si. Por um lado, a premissa que sublinhava a *natureza extrínseca* da felicidade, isto é, a singularidade do sujeito movia-se na intencionalidade de buscá-la “além e fora de si mesmo”, não necessariamente de forma comodista, mas impregnado pela expectativa de encontrá-la nas circunstâncias, nas situações e nos eventos externos a si mesmo (Graziano, 2005). E, por outro lado, a premissa que colocava em luz a concepção da natureza da felicidade a partir de uma *perspectiva intrínseca*, isto é, concebia a personalidade como a própria fonte, conferindo-lhe a tarefa de trabalhar a sua interioridade por forma a apropriar-se de uma “vida feliz” (Graziano, 2005).

Impregnada pela concepção de natureza intrínseca, a Psicologia Positiva, muito embora não remova a influência de eventos externos, trabalha com o conceito de BES que encontra correspondência na avaliação, tanto cognitiva quanto afectiva, que a personalidade tece acerca da sua vida singular (Graziano, 2005). Ainda que, das reflexões erguidas pelo pensamento filosófico tenha emergido alguma luz, com diferentes matizes, na intencionalidade de remover “o véu” que oculta essa profunda e derradeira aspiração humana, que nos consome, os vários ângulos de abordagem que daí decorrem parecem portadores de algumas diferenças e, até mesmo, contradições. Na realidade, Aristóteles sublinhou que sobre a própria natureza da felicidade pouco é o entendimento e as suas explicações estão frequentemente em desacordo (Matthieu, 2007). E, ainda assim, o que dizer da felicidade que irrompe na interioridade do sujeito diante da

surpresa e do assombro que atesta o nascimento de uma criança nesta existência e, o que exprimir diante da reconciliação de dois sujeitos singulares cujos caminhos se separaram como expressão das contingências que vulnerabilizaram a interpessoalidade? O que dizer, ainda, da profunda serenidade e da liberdade interior que irrompe na profundidade daquele que, num acto estupendo, que por si só remove as razões plenamente justificadas, profere o vocábulo: Perdoo-te!. Que exprimir, ainda, daquele que sentindo-se perdoado assiste à remoção da culpabilidade que interiormente transportava, aonde quer que fosse?

Poderão estas diferentes matizes constituir, por si só, um reflexo fiel da satisfação profunda que parece caracterizar a verdadeira e autêntica felicidade? Se pedirmos a vários sujeitos que nos expressem, em toda a sua autenticidade, um episódio, apenas um, de “perfeita” felicidade, eventualmente, assistiremos ao erguer de um horizonte susceptível de inscrever, dentro de si, “momentos de paz profunda”, “um acontecimento inesperado mas, profundamente desejado”, “uma intimidade com o outro, na qual parecem perder-se os contornos da própria individualidade” ou, ainda, “o ter produzido um estado de beatitude na interioridade de alguém”. Revestidas por camadas e superfícies diferentes, nestas noções de plena felicidade parece vislumbrar-se um *factor comum*: uma apreciação positiva para com a própria vida, na qual a subjectividade de quem avalia está profunda e inevitavelmente implicada. De facto, ergue-se uma indissociabilidade entre a felicidade e a subjectividade daquele que, surpreendentemente, se deixou invadir por ela. Ou, será antes *uma construção* que transcende a mera passividade do sujeito?

Na realidade, parece que depois desses instantes de felicidade – no qual tudo parece ter sido revestido de sentido e de significado - terem-se dissipado, a procura incessante da sua reconstrução parece não querer mais deixar o sujeito. Impõe-se-lhe, então, a intencionalidade de querer revelar e reconhecer as *condições* que a favorecem. ‘Uma suspeita’ parece fazê-lo mover: uma vez reconhecidas as *condições*, os *factores* e os *processos* que lhe estão subjacentes, eventualmente, a frequência desses estados de plena felicidade, e o seu “tempo” de permanência, poderão aumentar. É partindo desta luz, que perspectivamos o perdão interpessoal, enquanto emoção positiva relacionada com a satisfação com o passado (Seligman, 2006) como um factor preditivo de

felicidade ou, melhor, como uma “força” interior susceptível de influir na (re)construção da avaliação positiva que a personalidade tece em relação ao quadro geral da sua vida e à substancialidade experiencial que este contém.

Profundamente implicados com as *condições, os factores e os processos* que estão subjacentes a uma “vida autenticamente feliz”, a Psicologia Positiva parece ter, surpreendentemente, “aberto” um profundo e amplo horizonte no seio do qual pôs em luz três caminhos susceptíveis de constituir uma “resposta científica”, com suporte empírico, à derradeira questão que ainda hoje permanece inexplorada.

## **2.1. Da Emergente “Resposta Científica” da Psicologia Positiva: Os três caminhos que sustentam uma “vida autenticamente feliz”**

Todos nós, nalgum momento da nossa existência singular, já experimentamos acontecimentos tão extraordinariamente arrebatadores que, por breves instantes, a felicidade parece imergir-nos reconfigurando a singularidade da nossa vida, elevando-a a uma dimensão tanto profunda quanto incomensurável, despertando um sentido autenticamente inovador, uma intensa sensação de “estarmos plenamente vivos”, de “florescermos”, devolvendo-nos uma profunda noção de que a nossa vida, única e irrepetível, é essencialmente portadora de um propósito, um “qualquer coisa” que a justifica, seja ele qual for. Contudo, depois dessa beatitude se desvanecer, exprimindo a efemeridade da sua condição, somos confrontados com uma realidade, que uma vez mais se configura como ordinária e terrivelmente simples: ou a felicidade genuína e duradoura não existe e, deste modo, estamos condenados a viver a vida que nos coube viver na mais profunda insatisfação ou, então, se de facto existe, não sabemos claramente quais os processos que lhes estão subjacentes. Por outras palavras, desconhecemos a verdadeira natureza de uma “vida genuínamente feliz” e aquilo que, em substância, é susceptível de elevar-nos, uma vez mais, a “essa dimensão” que nos confere um estado ou a condição de “pessoas felizes”.



Movido pela intencionalidade em colocar em luz os processos que estão na raiz de uma “vida autenticamente feliz”, Seligman (2006), partindo da multiplicidade de dados recolhidos e inscritos no horizonte investigativo da Psicologia Positiva, sublinha que, na realidade, existem vários caminhos para a felicidade autêntica no seio dos quais cada um deles aponta não somente para um percurso bastante diferente mas, também, configurando aquilo que o autor denomina de felicidade momentânea (a curto prazo) e de felicidade duradoura (a longo prazo).

Partindo da concepção de que “a fonte” de uma “vida genuinamente feliz” recai na dimensão intrínseca da personalidade humana, não removendo com isso a susceptibilidade das condições exteriores influírem, a Psicologia Positiva transcende o hedonismo ou a ciência de como nos sentimos em cada momento singular (Seligman, 2006). Irresistivelmente seduzida pela apropriação máxima dos bons momentos ou momentos agradáveis e, contemporaneamente, pela redução obsessiva dos momentos menos bons, o horizonte teórico hedonista, que penetra a sua raiz no pensamento filosófico tecido e erguido por Epícuro, da Antiga Grécia, e que atravessou os séculos, configura a qualidade da vida dispondo de uma aritmética de subtração, a saber: a “minha” felicidade é resultado, ou irrompe como expressão, da quantidade global dos momentos agradáveis ou aprazíveis menos a quantidade dos maus momentos, isto é, “vida feliz” = quantidade de momentos aprazíveis – quantidade de momentos desagradáveis.

Paradoxalmente, se num certo sentido, na actualidade “despontou” uma tendência para aceitar que o pensamento hedonista exprime uma visão profundamente redutora da realidade humana, surpreendentemente emergiu uma tendência para procurar um enfoque alternativo. Partindo desta luz, Daniel Kahneman, uma autoridade mundial em hedonismo, personifica, por assim dizer, um dos vértices no campo da psicologia que, decorrente do estudo dos modelos hedonistas, concentra na centralidade das suas investigações, uma tentativa sistemática para formular, construir e erguer um corpo teórico alternativo que enfoque e compreenda o comportamento humano de uma forma mais profunda e complexa.

Por outro lado, a Psicologia Positiva pretende “despertar” o significado dos momentos felizes e infelizes e das “forças” e virtudes que mostram e perfazem a

qualidade das nossas vidas (Seligman, 2006). Nesta lógica, removendo a concepção de uma “vida feliz” sustentada pela busca desenfreada daquilo que nos confere prazer, Seligman (2006) exprime que, não só a acumulação dos prazeres não nos faz “pessoas autenticamente felizes” mas, contemporaneamente, aponta-nos para a transcendência do prazer e para a apropriação das “gratificações”. De facto, à luz do seu pensamento, há duas modalidades de experimentarmos a felicidade no momento presente: através do prazer e através da “gratificação”. Portadores de um claro componente sensorial e emocional, os prazeres constituem, substancialmente, uma realidade efêmera e implicam muito pouco ou ausência do pensamento (Csikszentimihalyi, 2002). Configurando-se como estados passageiros ou acontecimentos momentâneos, irrompem através dos sentidos e das emoções (e.g., uma massagem relaxante, uma boa refeição, uma relação sexual satisfatória), justamente porque as experiências aprazíveis apelam à *habituação*, rapidamente perdem, por assim dizer, o interesse que a sua experiência inicial produziu. Se, na sua essencialidade, o prazer e as “gratificações” constituem duas raízes, distintas naquilo que inscrevem e na experiência de felicidade que configuram no “agora”, impõe-se a necessidade de tecermos uma consideração sobre a modalidade específica como cada uma influi na apropriação de uma “vida feliz”, momentânea ou duradoura. Nesta linha de abordagem, o pensamento de Seligman (2006) ergueu uma luz no seio da qual tece uma profunda distinção entre três tipos de felicidade ou modalidades de “viver a vida optimamente”, a saber:

- (I) A vida aprazível, sustentada pela busca do prazer e pela apropriação de emoções positivas;
- (II) A Boa vida, baseada na praticabilidade das “forças” positivas e virtudes humanas na intencionalidade de apropriação de uma gratificação autêntica e abundante;
- (III) A vida significativa, cuja raiz inscreve as gratificações como expressão da aplicabilidade quotidiana das “forças humanas” positivas, e que estão ao serviço de “Algo maior”, uma noção de propósito ligada a uma dimensão mais transcendente.

Partindo desta extraordinária revelação sustentada por um corpo teórico científico consistente, uma vida que contenha e exprima estes três elementos ou estas três vidas, por assim dizer, é, na concepção vertida e erguida pela Psicologia Positiva,

uma vida cheia (Seligman, 2006). Importa pois sublinhar que estes três tipos de felicidade não se excluem mutuamente mas interpenetram-se reciprocamente ou, melhor, englobam-se: a vida significativa, no campo da substância, inscreve a realidade do prazer, das emoções positivas e da aplicabilidade frequente das “forças” positivas pessoais, configurando-se como aquela que exprime uma felicidade duradoura.

### **2.1.1. Da Vida Aprazível como Qualidade Intrínseca da Felicidade Momentânea**

A tentativa de definir aquilo que é uma “vida feliz” faz, invariavelmente, apelo à experiência daquilo que nos traz prazer e daquilo que nos devolve a noção de significado. Se, no campo da sua substância, o prazer que uma determinada situação, objecto, circunstancia ou pessoa confere à nossa vida, assenta a sua raiz nas emoções positivas (e.g., alegria e satisfação) que experimentamos no “instante presente”, o significado desponta de uma profunda noção de propósito, dos benefícios futuros que configuram as nossas acções (Ben-Shahar, 2008). Nesta linha de abordagem, a felicidade parece inscrever a experiência aprazível que fazemos decorrente dos estados emocionais positivos que “despertam” dentro de nós no momento presente e, contemporaneamente, da existência de um sentido de propósito ou da significação que atribuímos àquilo que nos acontece. Contudo, e de forma paradoxal, na consideração do tipo de experiência que configura uma “vida feliz” a primeira ideia que irrompe, à maioria de nós, é a de que a felicidade consiste em sentir prazer: uma boa refeição, a multiplicidade de coisas que o dinheiro pode conferir (ou, comprar) (Czikszentmihalyi, 2002). Na sequência desta configuração tecida sobre a felicidade com a realidade do prazer, impõe-se-nos na sua inevitabilidade uma questão: será que na incapacidade em considerar a existência de uma felicidade duradoura como uma realidade tangível, não se prenderá com uma certa confusão tecida entre o prazer e aquilo que, de facto, constitui uma “vida feliz”? Por outras palavras, será que configuramos, ou resumimos, a felicidade apenas às experiências aprazíveis momentâneas?

Partindo de um outro ângulo, a indissociabilidade entre aquilo que se nos impõe como aprazível e, por isso, momentâneo e a concepção de uma “vida feliz” não

constituirá a raiz que sustenta a crença que exprime a inexistência de um estado de felicidade absoluta? De facto, sublinhar a felicidade como a mera expressão da experiência daquilo que nos devolve prazer parece conduzir-nos a um estado de permanente insatisfação, um reconhecimento de estarmos inevitavelmente condenados a nunca alcançar a felicidade permanente e isto porque a realidade do prazer que, na maioria das vezes, confundimos com a natureza da felicidade derradeira, está pela própria condição que inscreve, a emoção produzida por um estímulo, que se afigura como momentâneo, é portadora da mesma duração do prazer que esse estímulo é susceptível de conferir (Czikszenmihalyi, 2002). Uma noção mais profunda desta condição de condenação é posta em luz pela própria definição que o prazer encerra. De acordo com Czikszenmihalyi (2002, pp.74), “o prazer é a sensação de contentamento que se atinge quando a informação na consciência diz terem sido satisfeitas as expectativas criadas pelos programas biológicos ou pelo condicionamento social”. Movendo-se ainda nesta linha, o autor exprime que, justamente porque temos fome o sabor da comida afigura-se como agradável porque diminui um desequilíbrio do domínio fisiológico. Contudo, o prazer apesar de constituir um elemento crucial da qualidade da vida, por si só, não é portador de felicidade (Czikszenmihalyi, 2002). Certas experiências constituem autênticas “fontes” de prazer, encerrando a susceptibilidade de conferir uma vida com qualidade. No entanto, uma vida aprazível, por si só, não é portadora da possibilidade de tornar “pessoas autenticamente felizes”. A efemeridade que impregna uma experiência de prazer, qualquer que seja, aponta-nos, invariavelmente, para o reconhecimento de que, ou a felicidade inscreve um significado mais profundo do que aquilo que o prazer é capaz de revelar e, por isso, repousa num outro lugar ou num outro tipo de experiências que ainda nos escapam à compreensão, ou então a “vida autenticamente feliz” não existe. Ponto final.

Chegados a este ponto, será então necessário penetrarmos na substancialidade que as emoções encerram. Talvez, uma clara compreensão da sua configuração seja capaz de pôr em evidência não somente o “porquê” da sua efemeridade temporal mas, sobretudo, uma eventual modalidade de convertê-las numa realidade duradoura. Tomemos como ponto de partida, algumas das questões erguidas por Seligman (2006) e que, na sua essencialidade, exprimem uma das grandes metas da Psicologia Positiva,

numa tentativa única de construir respostas responsáveis sustentadas na investigação científica, a saber:

- (I) Além de nos fazer sentir bem, qual a funcionalidade e quais as consequências dos estados emocionais positivos (e.g., alegria, amor, serenidade e satisfação)?
- (II) Constituirá uma possibilidade sustentável o processo de construção das emoções positivas? Ou, por outras palavras, será a sua activação um realidade possível?
- (III) Que modalidade podemos dispor para construir emoções positivas duradouras na viagem temporal, por assim dizer, que configura a nossa vida?

No campo da sua globalidade, a emoção, substancialidade da dimensão emocional humana, exerce um papel fundamental na centralidade da busca de uma “vida feliz”. Na realidade, os impulsos de ordem básica e primária estão profundamente dependentes das emoções sustentando, deste modo, a motivação que impregna, ou configura, cada uma das acções (Ben-Shahar, 2008). “As *emoções* provocam *moção*. Fornecem uma *motivação* que impele a nossa acção. A própria linguagem que usamos sugere uma verdade essencial – que a emoção, a moção e a motivação estão intimamente ligadas. Em latim *movere* (“moção”) significa “mover” e o prefixo *e* – significa “para longe”. A palavra *motivo*, origem de *motivação*, surge do vocábulo *motivum*, que significa “uma causa em movimento. As emoções *movem-nos para longe* de um estado sem desejo, dando-nos a motivação para agir” (Ben-Shahar, 2008. pp.48-49). Nesta lógica, porque as emoções constituem a raiz da motivação, iluminando-a numa orientação que configura e fornece sustentabilidade ao próprio agir humano, exercem, na sua inevitabilidade, uma força fundamental na persecução de uma “vida feliz”. No entanto, a dimensão ontológica que o universo das emoções imprime no indivíduo e a capacidade de fazer delas a sua experiência não se afigura como uma realidade suficiente para nos convertermos em “pessoas autenticamente felizes”. “Ser-se feliz” faz invariavelmente um apelo irresistível à experiência de estados emocionais positivos que, pela própria natureza que exprime sustenta o prazer (Ben-Shahar, 2008). Contemporaneamente, em toda a sua profundidade, uma vida aprazível ou agradável inscreve invariavelmente a busca que trilhamos em nos apropriarmos com sucesso das emoções positivas quer estas se focalizem com o “agora”, com o passado, com o futuro

e com a realidade temporal na sua globalidade (Seligman, 2006). Conferir a uma vida aprazível o estatuto de compreender ou representar a meta final da busca incansável da felicidade duradoura significa, em essência, remover a maior dificuldade que o prazer imprime na singularidade das nossas vidas: O seu carácter efêmero ou a sua natureza fugaz e passageira. Se, no momento em que compro um livro, derradeiro objecto do “meu” prazer, o próprio acto de o adquirir, produz uma onda de prazer na interioridade, assumindo essa sensação agradável a condição de se desvanecer rapidamente quando o estímulo se ausenta, ou cessa, para deixar-me, uma vez mais, entregue a uma profunda insatisfação: no fundo, aquilo que o prazer devolve à compreensão humana, quando cessa, é que a felicidade que ele pode conferir é, na sua essencialidade, meramente momentânea, o que por si só não poderá representar a meta final para a qual aponta a suprema aspiração da interioridade humana (Ben-Shahar, 2008; Csikzentmihalyi, 2002; Seligman, 2006). Importa pois pôr, ainda, em luz as características da qual a vida aprazível é, substancialmente, portadora e que, por si mesma, configuram o carácter momentâneo da felicidade que conferem. Se, por um lado, a profunda incapacidade em suscitar, activar e conferir o *crescimento psicológico* daquele que “mergulha” ou faz uma experiência aprazível é susceptível de por em evidência a natureza efêmera do próprio prazer, por outro lado, os estados agradáveis produzidos pelo prazer estão impossibilitados da capacidade de dotar (ou, de activar a) de *complexidade o próprio self* (Csikzentmihalyi, 2002).

Na realidade, a configuração dessa complexidade do self faz, invariavelmente, apelo à praticabilidade das “forças” positivas e das virtudes que geram a “gratificação” e que, por extensão, sustentam a Boa Vida (Seligman, 2006). Nesta luz, atendendo àquilo que inscrevem, a “gratificação” transcende a mera experiência dos prazeres. Se, por um lado, a realidade do prazer inscreve os *prazeres físicos* (e.g., o deslumbramento suscitado pela contemplação de um pôr-do-sol) e os *prazeres maiores*, os que apontam não somente para a apropriação de um estado de satisfação imediata como também exercem uma relação íntima com os órgãos dos sentidos (Seligman, 2006).

Contemporaneamente, e atendendo à substância que inscrevem, os *prazeres maiores* apontam não apenas para a experiência e sentimentos positivos mas, tal como os *prazeres físicos*, exprimem um tempo breve de duração. O que, na sua realidade profunda, configura a sua distinção prende-se com o facto dos *prazeres maiores* (e.g.,

êxtase, euforia, graça, alegria, harmonia, conforto e relaxamento) apelarem à dimensão cognitiva, inscreverem-se em número maior, envolverem uma maior complexidade na modalidade como se instalam e serem objecto de classificação do ponto de vista da intensidade da qual são portadores (Csikzentmihalyi, 2002). Contudo, a realidade dos prazeres que impregnam uma vida aprazível ou agradável circunscreve-se na centralidade de uma relação tecida entre três aspectos ou elementos, a saber: *a habituação, a apreciação e a atenção* (Seligman, 2006).

No campo da substancialidade, a repetição de uma determinada experiência ou actividade que nos confere prazer conduz inevitavelmente a um estado adaptativo processado no campo cerebral e que, deste modo, produz a *habituação*. Na intencionalidade de se apropriar de um determinado prazer, previamente conhecido a partir de experiências anteriores, o sujeito move-se, quase obsessivamente, para fazer a experiência da sua repetição. Esta é precisamente a raiz pela qual determinadas actividades e experiências perdem, por assim dizer, a capacidade de conferir um estado aprazível.

Partindo de um outro ângulo, *apreciar* uma determinada experiência aprazível implica mover a consciência para tecer uma apreciação do prazer que a própria experiência suscita (Csikzentmihalyi, 2002). Nesta linha, Seligman (2006) põe em relevo a existência de quatro tipos de apreciação, a saber: *a satisfação, o agradecimento, a admiração e o conforto*. Contemporaneamente, impõe-se ainda a necessidade de centrar a *atenção* na experiência e na actividade aprazível na intencionalidade de aumentar os momentos aprazíveis (Seligman, 2006). Chegados a este ponto específico, na sua inevitabilidade levanta-se uma questão: constituirá a experiência de estados emocionais positivos (e.g., o amor, a satisfação e a alegria) condição suficiente para sermos “pessoas autenticamente felizes”? Perseguindo a direcção para a qual esta questão aponta, Ben-Shahar (2008) sublinha que a experiência de emoções positivas é, na sua essencialidade, profundamente necessária mas que as “pessoas felizes” não apenas experimentam estados emocionais positivos mas exprimem a praticabilidade quotidiana das sua “forças” humanas positivas, configurando deste modo uma vida que transcende a mera apropriação sistemática do prazer para alcançar aquilo que Seligman (2006) denomina de “Boa Vida”.

### **2.1.1.1. As Emoções Positivas: uma extraordinária realidade “esquecida” pelo domínio científico**

Na centralidade dos estudos construídos sobre a extraordinária realidade das emoções humanas, as emoções positivas, durante muito tempo, permaneceram “adormecidas”, por assim dizer, no pensamento das ciências psicológicas. Na sua realidade profunda, o estudo das emoções positivas (e.g., amor, felicidade, perdão, alegria, gratidão, serenidade) frequente e sistematicamente, recebeu muito pouca atenção justamente porque receberam a configuração de uma actividade frívola (Fredrikson, 2001; 2003). Contudo, e de forma surpreendente, profundamente iluminada pelo facto demonstrado do valor adaptativo que as emoções positivas conferem à personalidade humana, uma das primeiras metas que impregna e orienta a Psicologia Positiva consiste, precisamente, em potenciar o seu estudo, como uma dimensão indispensável, arrancando de um “sono longo e profundo”, por assim dizer, temas como a realidade do amor, do perdão, da felicidade, da satisfação, da alegria, da gratidão e da serenidade interior (Seligman, 2006). Nesta luz, impõem-se, na sua inevitabilidade, duas questões: (I) Porque é que, durante tanto tempo, as emoções positivas permaneceram “adormecidas” no seio do horizonte científico? e, (II) qual o valor adaptativo conferido pelas emoções positivas tais como o amor, o perdão, a felicidade e a alegria, entre outras? No campo da substância, muitas terão sido as razões que se encontram na sustentabilidade desta profunda ausência das emoções positivas na centralidade do interesse e da atenção do pensamento científico.

(I) Em primeira instância, um dos elementos que repousa na sustentabilidade do “esquecimento” das emoções positivas prende-se com a tendência humana natural e sistemática para penetrar no estudo daquilo que ameaça e vulnerabiliza o bem-estar da personalidade humana. Partindo desta raiz, as emoções que nos ajudam a fazer frente, por assim dizer, aos perigos, às adversidades ou aos problemas eminentes foram objecto na centralidade do interesse dos investigadores e, deste modo, na construção dos estudos científicos que dele irromperam. Emoções como o medo, a raiva, a tristeza e a ansiedade, em substância, configuram-se como “sinais de alarme” que, se não forem



tidos em consideração, são susceptíveis de gerar sérias perturbações (e.g., os estudos teceram uma correlação positiva entre elevados níveis de raiva e de ressentimento e o aumento dos problemas no bem-estar físico). Impregnados por esta lógica, impõe-se no quadro global das ciências psicológicas a urgência de compreender a sua funcionalidade primária numa tentativa de aprender a dominá-las e controlá-las. Contemporaneamente, existe uma clara tendência no sujeito para se centrar naquilo que transcende a esfera do normal. Justamente porque o bem-estar constitui a base da vida singular da pessoa humana, geralmente é enfocado ou tido como um dado adquirido (Sears, 1983), por assim dizer, suscitando, na sua inevitabilidade, que se preste pouca atenção, enquanto tudo aquilo que contribui para pôr em perigo a felicidade é objecto de interesse ao nível da produção de estudo. Um exemplo susceptível de conferir veracidade a esta afirmação: não pareceria um absurdo que os jornais diários preenchessem o seu espaço literário com notícias que enfocassem, por exemplo, que a maioria dos professores universitários ou os enfermeiros regressaram hoje a casa sem quaisquer problemas e com elevados níveis de optimismo e de felicidade? Ou, que, hoje a maioria das profissões de ajuda no seu exercício quotidiano não se depararam com o irromper de adversidades laborais?

(II) A dificuldade com que se configura o estudo das emoções positivas (e.g., a felicidade, a alegria, o amor, etc.) prende-se com o facto de que o seu número é comparativamente menor em relação aos estados negativos e, paralelamente, porque a sua distinção reveste-se de dificuldade. Podemos dar-nos conta disto se considerarmos a modalidade como pensamos nas emoções: o campo da taxonomia científica das emoções básicas da personalidade humana inscreve três ou quatro emoções negativas para cada emoção positiva. Num certo sentido, esta realidade parece impregnar o domínio da linguagem no seio da qual imprime-se uma maior dificuldade em nomearmos as emoções positivas que sentimos comparativamente à facilidade com que exprimimos os aspectos negativos, precisamente porque impera uma redução nas palavras que dispomos para nos referirmos a elas. Parecemos ter alguma dificuldade em dizermos que estamos felizes quando nos sentimos bem ou que, num certo sentido, que sentimos um profundo alívio e uma paz interior depois de termos perdoado. Paradoxalmente, afigura-se óbvia a facilidade que temos em nomear a raiva e a tristeza quando alguém nos magoou profundamente. E mais, a existência de poucas palavras que

descrevam, justa e plenamente, os estados emocionais positivos exerce uma sua acção na percepção que temos desses estados: somos mais conscientes, por exemplo, de estados emocionais desagradáveis (e.g., tristeza e raiva) do que dos estados emocionais agradáveis (e.g., satisfação, amor e alegria). O que não implica necessariamente que não sintamos emoções positivas mas que, apenas temos uma menor tendência para nos focalizarmos nelas. Precisamente porque constituem um estado de base parece configurar-se como um processo automático no âmago do qual não entra o enfoque da consciência pessoal relativamente à sua existência na interioridade humana. O despertar da consciência para os nossos estados emocionais positivos ergue-se justamente como um dos objectivos que informa o estudo das emoções positivas.

(III) Paralelamente, impõe-se algumas diferenças na expressividade de algumas emoções. Portadoras de expressões faciais específicas, as emoções negativas, tais como a tristeza, a mágoa e a insatisfação, primam por uma grande facilidade e consensualidade universal relativamente ao seu reconhecimento e identificação. Paradoxalmente, se por um lado, as emoções positivas não são portadora de configurações faciais características, por outro lado, não suscitam respostas diferenciadas no domínio neurológico comparativamente aos estados emocionais negativos que, na sua substancialidade, geram diferentes respostas no sistema nervoso autónomo. As pesquisas conduzidas por Ekman e Friesen (1986) colocaram em evidência que as emoções negativas inscrevem uma funcionalidade adaptativa evolucionária diante da multiplicidade dos elementos ameaçadores. De facto, as ameaças suscitam a construção de respostas automáticas por parte do sistema nervoso. Nesta lógica, as situações e as circunstâncias que suscitam o medo conduzem à desejabilidade de escapar, por assim dizer, das realidades que conferem perigo.

Decorrente desta raiz, os estados emocionais negativos possuem um valor adaptativo ou protector que salvaguarda a sobrevivência humana. Contemporaneamente, quando emergiram as investigações científicas das estruturas e dos processos que sustentam, ou subjazem, as emoções positivas, a modalidade específica de abordá-las tinha a sua raiz no quadro teórico das emoções negativas o que, na sua invariabilidade, deu “espaço”, por assim dizer, ao irromper de erros teóricos e metodológicos de base. É nesta luz, que no seio do campo da Psicologia Positiva começaram a despontar modelos

teóricos e metodológicos específicos dos estados emocionais positivos configurando o rigor científico aos seus estudos ou, por outras palavras, no entardecer do segundo milénio irrompeu no pensamento das ciências psicológicas a tendência para investigar a função das emoções positivas na centralidade do marco teórico colocado em luz pela Psicologia Positiva (Seligman, 2002; Seligman e Csikzentmihalyi, 2000; Seligman, *et al.*, 2005). Neste horizonte, penetrar no estudo dos estados emocionais positivos e arrancá-los “do seu silêncio”, por assim dizer, na perspectiva da sua funcionalidade, assume a configuração de um extraordinário recurso terapêutico, susceptível de transformar a vida singular da pessoa humana numa realidade profunda e plenamente com sentido

Impõe-se, na sua inevitabilidade, uma questão: qual a razão profunda pela qual sentimos emoções positivas? Ou, melhor, os estados emocionais positivos contêm e exprimem um valor ou uma funcionalidade adaptativa? No campo da sua substancialidade, parece óbvio o motivo primário pelo qual sentimos emoções negativas. Por exemplo, num certo sentido, não se erguem questões diante do emergir da mágoa e da raiva. Sentimo-las por que fomos magoados. Paradoxalmente, o emergir e a permanência de emoções positivas, na interioridade humana (e.g., felicidade, alegria, amor) não prima pela existência de uma ideia plenamente aceite relativamente à razão profunda pela qual as sentimos.

O valor adaptativo dos estados emocionais negativos, na sua essencialidade, é inquestionável: encerram e exprimem soluções eficientes às adversidades que se impõem à humanidade desde os primeiros capítulos da sua história neste mundo. Não obstante, a configuração da alegria, do perdão, da gratidão, da felicidade e de todas as emoções positivas, na perspectiva da sua funcionalidade adaptativa, reveste-se de alguma complexidade relativamente à sua explicação. Na realidade, a função adaptativa que os estados positivos conferem à personalidade permaneceu, até há bem pouco tempo, no “esquecimento”, chegando mesmo a ser negada. Contudo, se as emoções positivas não fossem portadoras dessa funcionalidade, porque é que insistiriam em emergir na interioridade do sujeito, ao longo da história da evolução humana? Partindo desta luz, na intencionalidade de erguer uma compreensão sobre o valor e a funcionalidade das emoções positivas, emergiram pesquisas no âmago do movimento contemporâneo da

Psicologia Positiva, a partir da construção de um marco teórico novo, substituindo deste modo o enfoque teórico pelo qual se penetrou no estudo dos estados emocionais negativos. Imersos por esta abordagem ou enfoque original específico, as pesquisas de rigor científico conduzidas por Barbara Fredrickson (1998; 2000; 2001; 2003; Fredrickson & Branigan, 2000), verteram uma luz surpreendente que possibilitou configurar os estados emocionais positivos como portadores de um objectivo evolutivo que transcende as sensações agradáveis profundas. A extraordinária experiência de emoções positivas conduz a estados mentais e modalidades de comportamento que, de um modo indirecto, prepara a singularidade da pessoa para enfrentar e superar com sucesso dificuldades e adversidades futuras. Se, de facto, as emoções negativas conduzem à apropriação de um tipo de cognição focalizada exclusivamente na perturbação, no problema ou na adversidade, numa tentativa de eliminá-la, as emoções positivas movem a pessoa na intencionalidade de adoptar um pensamento ou cognição construtiva, criativa, tolerante e profundamente generosa. Seligman (2006) põe em relevo que as emoções positivas (e.g., o amor, a gratidão e o perdão) ampliam os recursos intelectuais, físicos e sociais do sujeito, tornando-os mais duradouros e aumentando o seu capital psicológico, os quais pode recorrer quando enfrenta o emergir de uma ameaça. Foi, justamente, partindo destas considerações que acabamos de tecer e imprimir que Barbara Fredrickson, vértice mundial na construção de estudos sobre as emoções positivas, ergueu um quadro teórico denominado por “*Broaden and Built Theory of Positive Emotions*” (ver Fredrickson, 2000; 2001; 2003). Na centralidade da substância que a teoria inscreve, repousa a constatação cientificamente demonstrada de que as emoções positivas cumprem uma bifuncionalidade, a saber: (I) a curto-prazo, suscitam a abertura da mente e ampliam (*Broaden*) o campo de oportunidades e escolhas possíveis; (II) a longo-prazo, suscitam ou promovem a construção e o desenvolvimento (*Built*) de recursos do domínio cognitivo e social, favorecendo o desenvolvimento pessoal. Contemporaneamente, Fredrickson (2000; 2001), sublinha o valor, o sentido e a importância dos estados emocionais positivos como meio ou modalidade de resolução dos inúmeros problemas produzidos pelas emoções negativas. Na realidade, parecem erguer e actuar como uma barreira que impede a acção nociva e destrutiva dos estados emocionais negativos. Nesta luz, Fredrickson (2000; 2001; 2003) sublinha que dispondo das emoções positivas a personalidade humana pode conseguir

sobrepôr-se ou transcender as ocorrências difíceis e, inclusive, “*florescer*” ou “sair fortalecida”. Decorrente da substancialidade daquilo que este modelo inovador inscreve, os extraordinários estados emocionais positivos constituem e exprimem uma autêntica estratégia humana, por assim dizer, para enfrentar e superar adversidades e que exercem, surpreendentemente, a sua acção nos domínios da prevenção e do tratamento.

Partindo de um outro ângulo, e no campo da globalidade, serão as emoções positivas passíveis de se constituírem o pólo diametralmente oposto dos estados emocionais negativos? Ou, por outras palavras, no domínio das suas particularidades, poder-se-á tecer a consideração de que o perdão se inscreve no pólo oposto às emoções negativas de raiva e de mágoa? Na sua realidade mais profunda, durante muito tempo, no horizonte científico, teceu-se a consideração de que os estados emocionais positivos inscreviam a extremidade oposta de uma linha que as separava das emoções negativas. A alegria, o amor e a satisfação, de entre a multiplicidade de emoções positivas, eram tidas como emoções contrárias e incompatíveis com a raiva e a tristeza. Assim, o irromper e a presença de umas anularia as outras que configuravam no espectro oposto. No entanto, e de forma surpreendente, muitos investigadores, nos últimos anos, ergueram a questão e perspectivaram se, na realidade, esta seria a melhor forma de conceber e compreender as emoções da interioridade humana. Na intencionalidade de tecer e colocar em evidência uma compreensão genuína do fenómeno, as inúmeras pesquisas constataram que mais que um contínuo unidimensional, as emoções exprimem-se assumindo uma modalidade multidimensional. Por outras palavras, os estados emocionais positivos e negativos constituem aspectos mais ou menos independentes o que, em substância, sustenta a existência de duas dimensões, a saber: (I) a dimensão de afectividade positiva e (II) a dimensão de afectividade negativa, assumindo a configuração de independentes e distintas. Nesta luz, não se excluem mutuamente mas coexistem numa mesma personalidade humana. Erguer a multidimensionalidade sustentável, enquanto concepção, dos estados emocionais implica, invariavelmente, uma inversão no enfoque conceptual colocado em relevo até à bem pouco tempo.

A consideração tradicional de que, na sequencia de experiências profundamente traumáticas, que inevitavelmente suscitavam uma multiplicidade de emoções negativas,

conduzindo a singularidade da pessoa à incapacidade de experimentar estados afectivos positivos, foi estruturalmente e funcionalmente abalada, por assim dizer. Os dados das pesquisas empreendidas por Fredrickson *et al.* (2000; 2005) sustentam a normalidade e a frequência com que as pessoas que sofreram alguma experiência traumática ou adversa podem experimentar e exprimir emoções ou estados positivos. Na realidade, um mesmo evento significativo é susceptível de “despertar” emoções positivas e negativas. Ainda neste sentido, pesquisas recentes conduzidas no campo da depressão demonstraram que a existência e a presença de emoções negativas não constituem apenas a característica principal da perturbação depressiva. De facto, constatou-se que quadros depressivos são também acompanhados por uma redução significativa de emoções positivas. Nesta lógica, uma terapia eficaz não deverá de inscrever apenas a intencionalidade de diminuir os estados emocionais negativos mas, contemporaneamente, aumentar ou reconstruir as emoções positivas, justamente porque a diminuição das emoções negativas não implica necessariamente a reconstrução de emoções positivas.

Na intencionalidade de erguer a classificação das emoções positivas, construída pelo horizonte investigativo contemporâneo da Psicologia Positiva, Seligman (2006) exprime que os estados emocionais positivos podem dividir-se num tripla tipologia centrada em função da dimensão temporal, isto é, o passado, o instante presente e o futuro. Na substancialidade da sua raiz, “as emoções positivas podem centrar-se no passado, no presente e no futuro. Entre as emoções positivas relacionadas com o futuro cabe citar o optimismo, a esperança, a fé e a confiança. As relacionadas com o presente são a alegria, o êxtase, a tranquilidade, o entusiasmo, a euforia e o prazer e – a mais importante - a fluidez; emoções às que as pessoas se referem quando de maneira informal, ainda que demasiado restringida, falam de “felicidade”. As emoções positivas sobre o passado incluem a satisfação, a complacência, a realização pessoal, o orgulho e a serenidade” (Seligman, 2006, pp.93). Nesta sequência, é profundamente crucial compreender, desde já, que estes aspectos emocionais são, na sua essencialidade, distintos podendo não se encontrar necessariamente ligados, mesmo se o desejável seria experimentar felicidade nos três sentidos. Na realidade, a singularidade do sujeito pode sentir satisfação em relação ao seu passado mas profundamente amargurado no momento presente. Do mesmo modo, pode desfrutar de prazer no presente, descontente

com o seu passado e pessimista em relação ao seu futuro (Seligman, 2006). A substância daquilo que a personalidade sente em relação ao seu passado – insatisfação ou amargura - encerram uma dependência directa e total com as recordações de que dele é portador. Pensamentos negativos intensos e frequentes ou a avaliação negativa em relação àquilo que foi a sua vida são matéria-prima que, em essência, bloqueia as emoções de felicidade e satisfação, e tais pensamentos impedem a serenidade e a paz interior (Seligman, 2006). É justamente a ausência de paz e de bem-estar decorrente do ressentimento e da mágoa que faz apelo ao perdão. Nesta luz, a “força interior” de perdoar consubstancia um estado emocional positivo, portador da susceptibilidade de não apenas reduzir as emoções negativas mas, paralelamente, de aumentar as positivas (Enright, 2006).

Surpreendentemente, no campo da substância inscrita por uma multiplicidade de estudos científicos conduzidos na actualidade, emergem resultados/dados suficientes para sublinhar que os estados emocionais positivos (e.g., a alegria, o perdão, o amor e a gratidão) potenciam invariavelmente o bem-estar físico, comparativamente às emoções negativas que são portadoras da tendência para vulnerabilizá-lo (Luskin, 2002). Não obstante, a profunda dificuldade que reveste o constructo das emoções, constituindo ainda objecto de reflexão, debate e de investigação no horizonte científico, quer no campo da sua génese e na sua dimensão estrutural interna quer nas diferentes configurações entre estados afectivos (Diener, 1999), irrompeu alguma consensualidade relativamente a algumas características das emoções básicas (Fredrickson, 2001), susceptíveis de colocar em luz a substancialidade daquilo que elas encerram, assumindo a configuração de tendências de resposta - intensas mas breves na dimensão temporal e que, emergem face à avaliação de algum acontecimento prévio – portadoras de valor e de funcionalidade adaptativa e que se exprimem no campo do fisiológico (e.g., expressão facial) e no domínio da experiência subjectiva (e.g., processamento da informação). Paradoxalmente, Fredrickson & Levenson (1998) sublinham que esta afirmação encontra uma elevada correspondência e um elevado ajuste mais com o estudo das emoções negativas do que com o estudo dos estados emocionais positivos (e.g., amor, felicidade, gratidão, alegria e perdão), justamente porque os estados emocionais negativos associam-se mais a tendências de resposta específicas do que às emoções positivas. Nesta luz, o emergir da raiva e da tristeza na sequência de um

acontecimento traumático ou de uma ofensa interpessoal, decorre da activação dos seus sistemas de alarme conduzindo a personalidade a fugir ou a salvaguardar-se imprimindo uma expressão facial de reconhecimento universal (Ekman, 1989).

Na sua realidade profunda, estas respostas ou reacções exprimem o valor imediato que, ao longo da história da humanidade, os estados emocionais negativos conferiram aos sujeitos na intencionalidade de se protegerem ou salvaguardarem-se diante de situações adversas (Izard, 1993). Paradoxalmente, quando a personalidade humana experimenta dentro de si, por exemplo, a gratidão a tendência de resposta reveste-se de alguma inespecificidade ou, até mesmo, ambiguidade: poderá assumir a forma de um agradecimento verbal declarado, dispensar auxílio/ajuda à alteridade ou simplesmente sorrir. Neste sentido, os estados emocionais positivos, enquanto tendência de resposta, não se afiguram claros e evidentes na sua funcionalidade de sobrevivência, justamente porque parecem desprovidos de carácter imediato. Nesta luz, levanta-se na sua inevitabilidade uma questão: qual o extraordinário valor das emoções positivas? O arrebatamento suscitado pela experiência de emoções positivas (e.g., como a gratidão, o amor, a alegria e a satisfação) configura-se não somente como uma experiência extraordinariamente agradável e aprazível a curto-prazo mas que, à luz do pensamento teórico erguido por Fredrickson (1998; 2001) é susceptível de exercer efeitos benéficos e duradouros, preparando a singularidade do indivíduo para acontecimentos difíceis que possam irromper no futuro. Estados emocionais de alegria, por exemplo, contêm a susceptibilidade de construir recursos e habilidades no domínio físico (e.g., capacidade de resistência), no domínio intelectual e psicológico (e.g., memória e auto-controlo) e, ainda, no campo do social (e.g., relações interpessoais de proximidade e apoio). A esta luz, a construção dos recursos, que irrompem como expressão da convergência das habilidades geradas pela extraordinária experiência das emoções positivas, encerram um valor e uma funcionalidade de uma ordem tão incomensurável que poderão assumir a sua profunda utilidade na capacidade de enfrentar e transcender positivamente as adversidades e os conflitos que se afigurarem no futuro. Por outras palavras, a experiência interior positiva é reclamada, como um apelo irresistível a um recurso interno, em momentos em que a vida se reveste de complexidade. Partindo desta perspectiva, a funcionalidade substancial das emoções positivas encontram, finalmente, o seu “lugar” complementando o valor dos estados emocionais negativos (Fredrickson,



2001), assumindo uma importância e relevância igualitária na dimensão processual evolutiva humana. Se, na sua essencialidade, as emoções negativas constituem um recurso que exprime uma solução para as contingências de sobrevivência imediata, os estados emocionais positivos são susceptíveis de erguer uma solução na construção do crescimento e do desenvolvimento no campo do pessoal e do interpessoal. Ou, por outras palavras, experimentar emoções negativas suscita uma modalidade de pensamento marcada pela contracção e pela redução das respostas possíveis e, num sentido inverso, experimentar emoções positivas configuram uma amplitude ao nível do pensamento.

Movidos pela intencionalidade em colocar em relevo a dimensão benéfica que irrompe a partir da experiência humana de emoções positivas, uma multiplicidade de pesquisas experimentais têm constatado que o afecto positivo tece uma relação profunda com uma organização cognitiva mais flexível e mais aberta, por assim dizer (Isen, 1990; 2000; Isen *et al.*, 1987; 1991). Nesta sequência, conduziu-se uma pesquisa no seio da qual um conjunto de médicos foram distribuídos aleatoriamente em três grupos diferentes, a saber: (I) num primeiro grupo foi dado um saco de caramelos; (II) num segundo grupo foi pedido que lessem em voz alta frases de um manual de medicina e, por último, (III) um terceiro grupo serviu de grupo de controlo, ou de comparação. Na sequência destas experiências, pediu-se não apenas que os três grupos de médicos estabelecessem um diagnóstico complexo de um caso clínico mas, também, que pensassem em voz alta enquanto formulavam o diagnóstico. Os resultados foram surpreendentes: o grupo formado pelos médicos que receberam um saco de caramelos foi justamente aquele que primeiramente e de forma eficaz identificou o diagnóstico correcto (Isen *et al.*, 1991).

Em suma, a produção de um estado de ânimo positivo influi no domínio cognitivo, “abrindo e ampliando”, por assim dizer, o pensamento. Perseguindo ainda esta lógica, Isen *et al.*, (1987) conduziram uma multiplicidade de pesquisas na centralidade das quais constataram e puseram em luz que a activação e a indução dos estados afectivos positivos (e.g., assistir a uma “comédia”), facilitam, suscitam e erguem um horizonte de soluções criativas na intencionalidade de “fazer frente” e transcender uma multiplicidade de adversidades e de problemas que se impõem.

Contemporaneamente, Fredrickson e colaboradores (2005), partindo dos resultados obtidos no âmbito de um estudo empírico, teceram a demonstração da existência da correlação entre as emoções positivas e a activação de um pensamento marcado pela “abertura”, pela flexibilidade e pela ampliação. Na sequência de se proceder a medições sistemáticas de uma diversidade de estados emocionais positivos (e.g., a alegria e a gratidão), surpreendentemente, constataram a existência de uma relação de reforço recíproco, por assim dizer, entre duas dimensões, a saber: se, por um lado, experimentar emoções positivas encerrava e exprimia a predição da construção de um pensamento amplo e flexível num período temporal posterior ou futuro, por outro lado, o despontar desta configuração de pensamento constituía, em substância, um predictor dos estados emocionais positivos a longo-prazo. Por outras palavras, sentir um estado de alegria conduzia a pessoa a tecer um pensamento mais amplo e mais flexível numa situação futura marcada pela adversidade e, contemporaneamente, pensamentos “abertos”, amplos, integradores e flexíveis suscitavam, na sua inevitabilidade, experiências de alegria. Duas dimensões que apelam uma à outra. Imersos por este enfoque, no seio do qual é conferido às emoções positivas o seu justo valor e funcionalidade adaptativa, impõe-se a questão se, na sua realidade mais profunda, não terá sido a extraordinária acção que elas exercem que tenha conduzido aos eventos positivos mais relevantes na história da humanidade.

Profundamente associada à funcionalidade adaptativa que os estados afectivos positivos contêm, parece configurar-se paralelamente uma função protectora: “um escudo” susceptível de salvaguardar a singularidade do sujeito frente à adversidade (Lyubomirsky *et al.*, 2005), alcançando o período temporal posterior ao evento traumático. Fredrickson *et al.* (2005) empreenderam um estudo no seio do qual procederam à medição dos estados afectivos positivos antes e depois dos esmagadores atentados do 11 de Setembro em Nova York, vertendo uma luz sobre a configuração adaptativa e protectora das emoções positivas, isto é, mesmo na centralidade de uma experiência devastadora, de uma amplitude tal que, invariavelmente, suscitou e activou estados emocionais negativos (tais como, o medo e a angustia), os sujeitos foram capazes de experimentar emoções de amor, de gratidão, de esperança, de satisfação com a vida e de serenidade. Na realidade, a experiência da funcionalidade adaptativa destas extraordinárias emoções constituíram não apenas a substancialidade da capacidade de

emergir positivamente de uma experiência que continha todos os elementos susceptíveis de conduzi-los à imersão em estados depressivos mas, também, activaram a construção e a expressão de recursos psicológicos.

Erguendo a consideração de que a realidade da saúde transcende a mera ausência de estados patológicos, as emoções positivas (e.g., de felicidade, de alegria e de amor) alcançam, na sua essencialidade, uma configuração conceptual que supera a ausência de emoções negativas. Partindo deste ângulo, parece ser possível sublinhar que os estados afectivos positivos exprimem a potencialidade de prevenir a ocorrência de doenças, conduzindo não apenas à redução da intensidade e da duração das mesmas mas, surpreendentemente, suscitam a apropriação de níveis elevados de felicidade (Lyubomirsky *et al.*, 2005).

Na realidade, a correlação entre as emoções positivas com os níveis de felicidade já não constitui uma revelação que se afigura surpreendente no seio do universo académico e científico. Uma multiplicidade de dados tece, actualmente, esta confirmação testada e demonstrada. Contudo, colocar em evidência, após três décadas de investigação, de que existem provas que sustentam e exprimem a relação entre a experiência de emoções positivas com os estados de saúde e a esperança de vida do indivíduo configura-se como uma extraordinária surpresa (Vázquez *et al.*, 2004). De facto, como expressão de inúmeras investigações conduzidas ao longo das últimas décadas, uma multiplicidade de dados convergem para um mesmo ponto susceptível de erguer a confirmação de que as emoções positivas potenciam os estados de saúde, comparativamente à experiência de emoções negativas que parecem tender a vulnerabilizá-los. Uma das extraordinárias pesquisas que “despertou” a confirmação desta correlação, realizada por um grupo de investigadores da Universidade do Kentucky, e que parece pontuar as páginas da literatura consagrada pelo movimento contemporâneo da Psicologia Positiva é, mundialmente conhecido pelo “*The Nun study*” ou “O estudo das freiras” (Danner *et al.*, 2001). No campo da substancialidade que inscreve, consiste num estudo longitudinal que, numa fase inicial, continha o objectivo de penetrar no estudo do envelhecimento e da doença de Alzheimer. Contudo, actualmente, assumiu a configuração de constituir a pesquisa científica mais importante e mais relevante sobre a felicidade e a longevidade que se empreendeu até ao momento

presente, apropriando-se deste modo da condição de representar um “clássico”. Um dos elementos que o reveste de uma importância singular e única consiste nas características inerentes à amostra: as freiras consagradas coabitam num mesmo contexto, são portadoras dos mesmos costumes, pertencem à mesma condição socioeconómica. Decorrente desta lógica, as variáveis externas que, na maioria das vezes, se impõem e configuram as pesquisas, permaneceram controladas. Co-habitando em três conventos pertencentes a uma mesma congregação católica, foi solicitado a 180 freiras, desde o ano de 1930, que construíssem um texto auto-biográfico desde o período de noviciado até à sua consagração (desde os 18 aos 32 anos). Na intencionalidade de analisar os elementos emocionais que pontuaram o conteúdo dos vários textos, Danner *et al.* (2001) teceram uma divisão da substância emocional positiva, negativa e neutra, analisando rigorosamente as palavras e as frases inscrevendo-as num destes grupos substanciais. Uma autêntica revelação: a análise dos dados confirmou a existência de uma relação inversa significativa – no domínio estatístico – entre o conteúdo emocional positivo dos textos auto-biográficos construídos pelas freiras e o risco de mortalidade na velhice, a saber: (I) para cerca de 1% do número de frases com conteúdo emocional positivo produzia-se uma descida de 1.4% no índice de mortalidade; (II) paradoxalmente, a pesquisa não colocou em evidência a demonstração de nenhuma relação existente entre os estados emocionais negativos ou neutros inscritos na substancialidade dos textos com o risco de mortalidade ou de longevidade; (III) os resultados apontaram para a constatação de que a média de idade alcançadas pelas freiras que exprimiram menos conteúdo emocional era de 86.6 anos, enquanto as freiras que construíram um texto autobiográfico impregnado de emoções positivas alcançaram uma média de idade na ordem dos 93,5 anos. Por outras palavras, irrompeu uma diferença de 6,9 anos entre as freiras que nos seus textos imprimiram estados emocionais positivos e aquelas que não o fizeram. Contemporaneamente, os resultados afiguraram-se surpreendentes, tendo em conta um elemento adicional: na sequência da análise tecida sobre a variedade de emoções que imprimiram os escritos construídos pelas freiras, demonstrou-se que aquelas que exprimiram uma maior variedade de estados emocionais positivos viviam mais 10,7 anos do que as restantes.

Em suma, (I) 90% das freiras que exprimiram mais emoções positivas continuavam vivas aos 85 anos comparativamente às restantes do grupo que viviam

apenas 34%; (II) 54% das freiras que exprimiam mais alegria continuavam vivas aos 94 anos; (III) a quantidade do estado emocional positivo que, 30 anos antes, as freiras tinham vertido no seu texto autobiográfico constituiu a única variável que mediava a sua longevidade. Na realidade, na sequência deste estudo, emergiram outras pesquisas que ergueram a profunda e significativa relação entre a afectividade positiva e os níveis elevados de uma vida com qualidade e uma maior longevidade. Paradoxalmente, os mecanismos subjacentes a esta relação parecem assumir ainda uma configuração pouco clara, apelando deste modo para a construção de estudos investigativos que possam, finalmente, verter uma luz sobre a profunda compreensão da extraordinária relação entre estas variáveis. Uma possível resposta susceptível de sublinhar uma modalidade explicativa sobre a relação entre o efeito protector no campo da saúde da personalidade humana e a experiência de estados emocionais positivos parece prender-se com a hipótese erguida por Fredrickson (1998; 2003) de que as emoções positivas (e.g., alegria, felicidade, amor e satisfação) dissolvem, por assim dizer, os efeitos fisiológicos exercidos pelos estados afectivos negativos (e.g., tristeza, raiva, ressentimento e depressão). Nesta sequência, muitos têm sido os estudos investigativos que põem em relevo a relação positiva entre as emoções negativas e os aumentos dos riscos das perturbações e dos problemas no domínio da saúde. Na sua realidade mais profunda, a convergência desta multiplicidade de dados são susceptíveis de conferir às emoções positivas a extraordinária capacidade de “desfazer”, por assim dizer, a acção devastadora que as emoções negativas exercem na interioridade da pessoa humana (Fredrickson e Levenson, 1998) assumindo, contemporaneamente, o valor preditivo de um elevado nível de felicidade, entendido como o equilíbrio da afectividade positiva e negativa (Diener *et al.*, 1991).

### **2.1.2. Da Boa Vida como Expressão das Gratificações**

Surpreendente, Seligman (2006) colocou em luz que uma “vida feliz” irrompe mais depressa a partir do exercício ou da praticabilidade da bondade do que do divertimento. Na intencionalidade de provar que a “gratificações” nas são atalhos, por

assim dizer, para a felicidade mas, uma “via directa” e autêntica, Seligman (2006) conduziu uma das suas turmas universitárias, na Pensilvânia, à praticabilidade de um exercício: realizar uma actividade apazível e uma actividade filantrópica. Uma questão servia de “pano de fundo”: a felicidade duradoura emergirá mais rapidamente a partir da bondade? Por outras palavras, será que a felicidade emerge mais rapidamente a partir do exercício da bondade do que do divertimento? Ou, constituirá, em si mesma, a “gratificação” da bondade um valor preditivo susceptível de activar a felicidade comparativamente à experiência de uma actividade de divertimento? Os resultados afiguram-se surpreendentes: uma actividade apazível ou agradável (e.g., ver um filme, comer um gelado ou sair com os amigos) foi ténue quando comparada com os extraordinários efeitos gerados por uma acção de bondade. Partindo desta lógica, a “gratificação”, qualquer que seja, (e.g., a bondade ou o optimismo), na sua inevitabilidade, faz um apelo irresistível à praticabilidade das “forças” pessoais positivas (e.g., o perdão ou a gratidão).

Se, num certo sentido, as emoções positivas são, em essência, “atalhos” para a apropriação de uma “vida feliz”, as “gratificações” em contraste com a dimensão apazível, inscrevem necessariamente o exercício das “forças” humanas positivas (Csikzentmihalyi, 2002; Seligman, 2006), justamente porque um acto de profunda bondade constitui um compromisso radical com o desempenho das “forças” pessoais e das virtudes, a felicidade que elas “despertam”, configura as nossas vidas singulares de autenticidade. O arrebatamento, a alegria, o amor e toda a constelação de emoções positivas são, no campo da substância que inscrevem, estados que, porque despontam e ocorrem momentaneamente, não apelam à personalidade. Por oposição, os traços singulares da personalidade exprimem características positivas ou negativas e que são susceptíveis de percorrer o tempo e a diversidade das situações, como uma realidade “sempre presente”. Nesta lógica, a multiplicidade das “forças” e das virtudes humanas configuram características positivas que, na sua inevitabilidade, produzem na interioridade daquele que se compromete com a sua praticabilidade, no domínio do concreto, não somente uma sensação profundamente agradável mas, contemporaneamente, vertem uma intensa “gratificação” (Seligman, 2006).

Chegados a este ponto específico, que aponta para a dimensão profunda dos traços de personalidade humana, impõem-se a exigência de tecer algumas considerações em dois sentidos: o que é que, em substância, são as “gratificações” e, contemporaneamente, o que são as “forças” humanas positivas cuja praticabilidade configura a “Boa Vida”? Em traços gerais, o profundo sentimento de gratificação, em contraste com o prazer, irrompe quando transcendemos algo que nos comprometemos a realizar, alcançando algo, profundamente inesperado. Essencialmente caracterizada pela capacidade de nos projectar para a transcendência, a gratificação é portadora da capacidade de nos conduzir, invariavelmente, ao desenvolvimento pessoal, suscitando uma profunda sensação de realização pessoal (Csikzentmihalyi, 2002). Na sequência de um determinado acontecimento que produziu uma profunda gratificação, o sujeito reconhece a sua mudança: a expansão do seu *self* reveste-se de uma complexidade maior como expressão desse estado de gratificação. Substancialmente contrária ao prazer, susceptível de ser alimentado, por assim dizer, e ampliado, a gratificação tem a sua raiz profunda na praticabilidade das “forças” pessoais e virtudes (Seligman, 2006). Na realidade, as situações e as circunstâncias que conduzem à gratificação apelam, invariavelmente, à dimensão cognitiva do sujeito que, partindo da relação de harmonia que exerce com as suas capacidades, erguem um contexto favorável para que se produza um estado de completa absorção entre o *self* e a actividade. No fundo, a gratificação não “se esconde”, por assim dizer, num tipo de actividade específica exercida, mas na modalidade singular como é exercida a sua praticabilidade (Csikzentmihalyi, 2002).

Importa, ainda, sublinhar, que as experiências que nos conferem prazer são contemporaneamente susceptíveis de nos conferir uma profunda gratificação. Em contraste, as gratificações, apelando ao campo da substância que encerram, não se afiguram como sentimentos, mas essencialmente como actividades cuja possibilidade de realização, ou a sua praticabilidade, nos atrai irresistivelmente, envolvendo-nos por inteiro, como se “mergulhássemos”, por assim dizer, na substância que inscrevem. Se, por um lado, o tempo parece deter-se para quem realiza essas actividades, por outro lado, o exercício das habilidades que lhe são próprias configuram-se ao mesmo nível das circunstâncias ou, melhor, respondem ao apelo que os desafios suscitam e, surpreendentemente, encontramos-nos com as nossas “forças”: “mergulhar” na leitura de um bom livro, estabelecer uma boa conversa, esculpir uma obra de arte e, até mesmo,

tecer a construção de uma dissertação cujo objecto de estudo inscreve uma temática profundamente arrebatadora (Csikzentmihalyi, 2002; Seligman, 2006). Atendendo à realidade que encerram, as gratificações não constituem estados momentâneos, que subitamente emergem para depois se desvanecerem, mas profundamente duradouros. Portadoras de um tempo de duração que superam a mera realidade dos prazeres, apelam à dimensão do pensamento e da interpretação, removendo deste modo a possibilidade de se converterem facilmente num hábito. Decorrente desta lógica, as gratificações fazem um apelo irresistível e invariável às “forças” positivas e às virtudes humanas das quais cada individuo é constitutivamente portador, enquanto por oposição, a sensação, tanto intensa quanto fugaz, conferida pelo prazer representa e exprime uma resposta automática às necessidades de domínio biológico da corporeidade humana.

Na sequência desta extraordinária revelação com suporte científico, que a Psicologia Positiva pôs em relevo, irrompe facilmente uma clara compreensão de que a realidade dos prazeres constitui a substância que fornece sustentabilidade a uma *felicidade momentânea* ou de curta duração, em contraste com a dimensão das gratificações que extraordinariamente configuram a *felicidade duradoura* (Seligman, 2006). Na sua realidade profunda, as gratificações não poderão ser alcançadas ou aumentadas permanentemente sem o apelo ao desenvolvimento e à praticabilidade das “forças” e das virtudes pessoais. “A felicidade, o objectivo da Psicologia Positiva, não diz respeito à obtenção de estados subjectivos momentâneos. A felicidade também inclui a ideia de que a vida de uma pessoa tem sido autêntica. (...) e a autenticidade descreve o acto de fazer derivar a gratificação e a emoção positiva do exercício das nossas forças pessoais. (...). As gratificações são o caminho para o que eu concebo ser uma boa vida” (Seligman, 2006.pp.327).

#### **2.1.2.1. As “Forças” Humanas: os traços positivos da personalidade**

A dimensão constitutiva que impregna a pessoalidade humana e que, na sua realidade mais profunda, encerra a multiplicidade de características que a formam, configura-se como a realidade a que habitualmente denominamos de *personalidade*



(Seligman, 2006). No campo da sua substância, inscreve um padrão de pensamentos, condutas e emoções estáveis que, na sua inevitabilidade, influi na modalidade singular como nos ajustamos à “exterioridade” do meio, no seio da qual inscrevemos a nossa existência (Worchel & Shelbiske, 1995). Configurada como uma das maiores dimensões inscritas no pensamento tecido pelas ciências psicológicas, o estudo da personalidade tem constituído, ao longo dos tempos, um dos seus principais interesses cuja intencionalidade se exprime pela tentativa de identificar e descrever aquilo que nos é singular e, deste modo, aquilo que configura a multiplicidade das diferenças individuais, isto é, aquilo que nos torna diferentes uns dos outros. Na centralidade do corpo teórico erguido pela Psicologia da Personalidade, o *enfoque dos traços* constitui uma das realidades de maior relevo, cuja análise move-se na intencionalidade de tecer uma descrição da dimensão estrutural da personalidade a partir dos traços que ela consubstancia. No campo da sua essencialidade, os traços configuram características relativamente estáveis que modelam e estão na raiz da modalidade singular como respondemos no seio de uma diversidade de situações e circunstâncias ao longo do tempo (Seligman, 2006). Partindo deste enfoque, torna-se possível colocar em luz uma descrição susceptível de apontar os níveis dos diferentes traços dos quais a pessoa é essencialmente portadora. Tecer uma representação daquilo que temos de mais profundo, na perspectiva dos traços de personalidade, implica assumir, invariavelmente, que o irromper de uma determinada reacção no indivíduo face a um estímulo específico configura-se como independente da situação, do contexto e da circunstância no seio da qual o estímulo emergiu. Decorrente desta raiz, o conjunto global de traços humanos que impregnam a personalidade constitui a centralidade substancial a partir da qual desperta cada uma das respostas da interioridade do indivíduo à “exterioridade” do meio onde inscreve a sua vida singular.

A apropriação e a expressão deste enfoque, desde a aurora do séc.xx, recaiu, por assim dizer, sobre uma variedade de investigadores, autênticos vértices no campo do saber das ciências psicológicas que, não obstante a profunda dificuldade em determinar e construir um perfil dos traços de personalidade procurando, deste modo, tecer com rigor a uma categorização e classificação dos mesmos, empreenderam um trabalho, que se afigura tanto árduo quanto complexo, que foi assumindo configurações cada vez mais claras e objectivas. Hoje, como nunca, nas páginas que inscrevem os manuais de

psicologia da personalidade, dispomos da configuração final do modelo dos “cinco grandes” factores da personalidade ou os *Big Five*, isto é, a emergente classificação dos “cinco grandes” grupos de traços que compreendem a dimensão da personalidade humana, a saber: a extroversão, a amabilidade, a conscienciosidade, a estabilidade emocional e a cultura (Vieira, 2007). De facto, Costa & McCrae (1992), construindo um questionário sustentado por um corpo empírico, esculpiram e configuraram o modelo dos “cinco grandes” factores ou traços de personalidade, convertendo-o naquele que parece ser o mais utilizado no domínio do pensamento e da praxis da psicologia actual. Partindo da concepção da personalidade como um conjunto de traços humanos, vertida ao longo do percurso histórico das ciências psicológicas, Seligman (2006) na sequência do enfoque dos aspectos positivos do comportamento humano inscritos na centralidade da emergente Psicologia Positiva, pôs em evidência que o *bom carácter* do ser humano é substancialmente formado por vinte e quatro traços positivos denominados de “forças”. A essencialidade daquilo que configura uma “vida autenticamente feliz”, à luz do seu pensamento, não apela apenas à apropriação da experiência do prazer (experiência aprazível) e das emoções positivas mas implica, invariavelmente, a praticabilidade das “forças” humanas positivas. Movidos pela intencionalidade em construir um corpo teórico, sustentado pelo rigor do método científico, sobre as extraordinárias “forças” pessoais ou traços positivos, Peterson & Seligman (2004) ergueram a exigência de penetrar no estudo daquilo que é universalmente concebido e perspectivado de “positivo, isto é, se aquilo que é considerado como “positivo” sofre alguma variabilidade na multiplicidade diversa dos pensamentos culturais que impregnam os vários países. Assumindo a configuração de uma questão: será possível estabelecer ou determinar um conjunto de traços positivos universais, profundamente validados para todos os povos que compreendem a humanidade?

Surpreendentemente, na sequência de uma longa análise de documentação, os autores demonstraram a existência de seis dimensões ou características positivas que, ao longo dos capítulos da história da humanidade neste mundo, desde sempre inscreveram uma realidade “sempre presente”, por assim dizer, no pensamento teológico e espiritual e na praxis das grandes religiões e sistemas filosóficos, assumindo a configuração de *virtudes*. Por outras palavras, colocaram em luz a identificação de seis dimensões ou aspectos que contêm no seu âmago inúmeras características positivas. Os resultados

afigram-se surpreendentes: uma extraordinária convergência de domínio histórico e cultural tecida entre seis virtudes cardiais. Percorrendo uma autêntica jornada pelos sistemas teológicos, espirituais e filosóficos que abraçam o mundo, Peterson & Seligman (2004) analisaram a tradição taoista e a filosofia de Confúcio (551-479 a.c.), penetraram no pensamento que configura o hinduísmo e o budismo alcançando não somente o sistema filosófico grego erguido por Platão (427-347 a.c.) e por Aristóteles (384-322 a.c.) mas também a luz doutrinal que prepassa o pensamento e a praxis judaico-cristã e islâmica. Na raiz desta revisão marcada por uma profunda densidade e exaustão, os autores pretenderam identificar pontos em comum sobre aquilo que é universalmente concebido como “positivo” no comportamento da personalidade humana. Nesta lógica, a um certo ponto da jornada intelectual, histórica e cultural empreendida, deram-se conta da existência de uma profunda consensualidade, configurada ao longo do tempo e do espaço, relativamente às virtudes humanas.

Inspirados pela terminologia dos *Big Five*, Peterson & Seligman (2004) denominaram as seis virtudes universais de *The High Six*, a saber: (I) a sabedoria e o conhecimento; (II) a coragem; (III) a humanidade; (IV) a justiça; (V) a moderação e, por ultimo, (VI) a transcendência. Chegados a este ponto específico, impõe-se, na sua inevitabilidade, uma questão: qual a critériologia usada por Peterson & Seligman (2004) na determinação e na selecção das seis virtudes configuradas como aquelas que exprimem uma consensualidade universal no que concerne aquilo que é concebido como “positivo” na personalidade humana? Se, por um lado, o valor universal conferido por todos os pensamentos culturais a uma determinada virtude, exprime o primeiro critério que conduziu a selecção tecida pelos autores, por outro lado, o valor que uma virtude encerra em si mesma e não como um meio para obter outros fins configura-se como o segundo critério erguido na centralidade da revisão documental. Contemporaneamente, e não menos importante, os autores conferiram o primado às virtudes que exprimem em si mesmas a susceptibilidade de poderem ser educadas e aprendidas pelo ser humano. No entanto, na intencionalidade de operacionalizar, por assim dizer, estas seis virtudes, dado que as noções que elas exprimem configuram-se como abstractas e pouco práticas para que possam ser desenvolvidas pelo indivíduo e, deste modo, medidas pelo campo da psicologia, Peterson & Seligman (2004) empreenderam uma subdivisão das virtudes, produzindo um conjunto de formas mais

concretas que se configuram como as “forças” pessoais. De facto, impunha-se a exigência de converter a abstracção e a densidade que as noções das virtudes exprimem, em conceitos mais específicos e tangíveis e, contemporaneamente, erguer diversas modalidades ou “vias” que mediante a sua praticabilidade “abrisse” o acesso à apropriação de cada uma das virtudes. Por outras palavras, as “forças” humanas positivas constituem caminhos autênticos para a apropriação das seis virtudes humanas.

No campo da substancialidade, uma “força” configura-se como um traço de personalidade, uma característica psicológica que emerge em diversas situações e através do tempo (Seligman, 2006). A extraordinária realidade que envolve as “forças” humanas prende-se essencialmente com as duas características mais relevantes que estas encerram e que se exprime pela possibilidade de serem medidas e de serem aprendidas (Peterson & Seligman, 2004). Essencialmente distintas das capacidades ou dos talentos (e.g., ser portador de uma boa voz para cantar) que, na sua inevitabilidade, não são facilmente aprendidos nem se configuram como traços morais, as “forças” positivas apela ao treino da sua praticabilidade, justamente porque constituem, em si mesmas, traços morais (Seligman, 2006). Partindo desta luz, “forças” positivas como o perdão e a gratidão podem ser esculpidas, por assim dizer, a partir de uma base inata. Se, por um lado, as capacidades ou os talentos são, na sua essencialidade, relativamente automáticos, por outro lado, as “forças”, na perspectiva da sua praticabilidade, apelam invariavelmente ao conceito da vontade (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2006). Nesta lógica, com o tempo, como o esforço e com a determinação necessária, a pessoa humana pode obter uma determinada “força” humana positiva (e.g., o perdão e a gratidão); enquanto uma determinada capacidade ou talento não pode ser alcançada por meio da vontade (Seligman, 2006).

Importa, pois, sublinhar que, à luz da Psicologia Positiva, não há hierarquia que configure a multiplicidade das “forças” pessoais. Em essência, todas são “positivas” e, por isso, profundamente desejáveis na perspectiva da sua praticabilidade. Distribuindo-se num plano horizontal, todas as “forças” pessoais apontam para a inexistência de níveis de superioridade entre si (Peterson & Seligman, 2004). Contemporaneamente, impõe-se a exigência de pôr em relevo que alcançar uma “vida autenticamente feliz” implica apenas a praticabilidade das “forças” positivas das quais o

sujeito é portador. Um dado revelador exprime-se não somente pela inexistência do conjunto das vinte e quatro “forças” num só ser humano, mas também pela exigência de potenciar apenas aquelas que nos são próprias que, em substância, nos definem como pessoas.

Retomando a “ponta do fio”, por assim dizer, do texto colocado por instantes em suspensão antes de penetrarmos na análise das “forças” humanas ou traços positivos de personalidade, à luz do pensamento de Seligman (2006) profundamente enraizado no domínio investigativo “aberto”, por assim dizer, pela Psicologia Positiva, ou pelo enfoque original dos aspectos positivos do funcionamento humano, a “Boa Vida” implica, em essência, a praticabilidade das “forças” pessoais positivas ou, recorrendo à terminologia conferida pelo autor às “forças” pessoais, das “forças de assinatura”, na intencionalidade de produzir uma “vida feliz” e, paralelamente, uma gratificação abundante. Um dado revelador que se nos afigura como uma realidade surpreendente: o exercício quotidiano das “forças” humanas ou das “forças” que nos são próprias, “forças de assinatura”, encerra e exprime uma realidade susceptível de ser aprendida. Contudo, se a felicidade pode ser substancialmente construída e configurada pela praticabilidade das “forças” positivas das quais a singularidade do indivíduo é portadora, uma vida feliz, que irrompe como expressão (ou, resultado) do seu exercício, tem de possuir invariavelmente a sua sustentabilidade em “algo maior”. De facto, uma “boa vida” constitui, na sua essencialidade, algo que transcende uma “vida aprazível”, sustentada na busca e na apropriação dos prazeres. Uma “vida significativa”, impregnada por uma noção de propósito, exprime e aponta para “algo” tão incomensuravelmente grande que transcende uma “boa vida” (Seligman, 2006). Partindo deste ângulo, a Psicologia Positiva sublinha que a Vida Feliz decorrente de uma vida informada, a partir de dentro, por uma noção de propósito consiste numa profunda ligação, configurada por uma relação quase indissociável, com “algo maior” que, invariavelmente, inspira de significado e de plenitude todas as particularidades da realidade ordinária e simples (Seligman, 2006).

### 2.1.3. A Vida com Significado

Na sua realidade mais profunda, preocupamo-nos com “coisas” que ultrapassam a maneira singular como sentimos as nossas vidas interiormente (Ben-Shahar, 2008). A extraordinária capacidade de podermos reflectir sobre a raiz e sobre a questão do sentido, o “para quê”, que sustenta os estados emocionais é, no campo da sua substancialidade, uma das características que nos distingue e nos devolve a configuração de sermos autenticamente humanos. Não só queremos alcançar o prazer mergulhando nas experiências que despertam e activam estados emocionais positivos como também queremos ter direito a essas emoções. Nesta luz, Ben-Shahar (2008) põe em relevo que é como se possuíssemos um mecanismo interno que exige mais do que a mera sensação do que sentimos para apelar a que a causa das emoções seja profundamente significativa. O que é que queremos sublinhar quando exprimimos a posse de uma vida com significado senão de que uma vida autenticamente feliz ou a felicidade duradoura é essencialmente configurada por um sentido de propósito? E, o que é que esse sentido inscreve, na interioridade, senão a exigência de estabelecer objectivos/metastas? Contudo, quando possuímos uma determinada meta isso não implica nem garante que a nossa vida exprima uma existência portadora de sentido. A construção de uma noção de propósito implica, na sua essencialidade, que as metas que estabelecemos sejam intrinsecamente significativas (Ben-Shahar, 2008).

Se decidimos alcançar um determinado objectivo bastante difícil, do qual derivam todos os objectivos, e se investimos toda a energia na construção e no desenvolvimento de capacidades para alcançá-lo, as acções e os sentimentos ficarão em profunda harmonia e, inevitavelmente, as diversas partes da vida encaixarão umas nas outras e, contemporaneamente, todas as actividades farão sentido no “agora”, no passado e no futuro. Deste modo, irrompe a susceptibilidade de conferir significado à totalidade da nossa vida (Csikzentmihalyi, 2002). Somos constituídos de tal forma que apelamos a que as nossas vidas singulares tenham significado. Na ausência de um propósito elevado, um Ideal, uma vocação, estamos condenados a não alcançar todas as nossas possibilidades de felicidade total (Ben-Shahar, 2008).

Impõe-se, invariavelmente, a questão de saber o que, na sua raiz mais profunda, inscreve a definição de significado. Csikzentmihalyi (2002), exprime que “há 3 maneiras de “desembrulhar” o sentido desta palavra que ajudam a esclarecer a última etapa para atingir a experiência óptima. A primeira utilização aponta para o fim, o propósito, a importância de algo, como em: qual é o significado da vida? Este sentido da palavra reflecte a assunção de que os eventos estão ligados entre si em termos de objectivo final; que existe uma ordem temporal, uma ligação causal entre eles. Assume que os fenómenos não são aleatórios mas pertencem a modelos inteligíveis dirigidos por um propósito final. A segunda utilização da palavra refere-se às intenções de uma pessoa: she usually means well. Aqui o sentido de significado (meaning) implica que as pessoas revelem o seu propósito na acção; que os seus objectivos sejam referidos de forma previsível, consistente e ordenada. Finalmente, o terceiro sentido em que o termo é utilizado refere-se à organização da informação, como quando dizemos: otorrinolaringologia significa o estudo dos ouvidos, do nariz e da garganta, ou: céu vermelho à tarde significa bom tempo de manhã. Este sentido de *significado* refere-se à identidade de palavras diferentes, à relação entre acontecimentos, ajudando-nos, portanto, a esclarecer e a organizar informação não relacionada ou conflituosa” (Csikzentmihalyi, 2000, pp.288-289). No fundo, consideramos que a nossa vida é portadora de significado quando possuímos em geral uma meta suficientemente aliciante susceptível de consumarmos toda a nossa energia, um objectivo que confere significado à singularidade da nossa vida. Podemos denominar a este processo, alcançar o propósito (Csikzentmihalyi, 2002). Contudo, não é suficiente encontrar um propósito susceptível de tecer uma unidade com as nossas metas. Impõe-se a necessidade de enfrentarmos os seus desafios. Um propósito autêntico gera um árduo esforço, a intenção que o impregna tem de exprimir-se numa acção. E, a todo este processo atribui-se a denominação de *resolução* na persecução dos objectivos. O que conta, na sua realidade mais profunda, não é tanto se conseguimos realmente alcançar o que nos propomos mas, sobretudo, o esforço que dispêndemos na sua persecução, não desperdiçando-o de forma difusa (Csikzentmihalyi, 2002). Partindo desta luz, podemos erguer um exemplo de vida: Madre Teresa consumiu toda a sua energia no dispensar uma ajuda particular aos mais necessitados, justamente porque o sentido que configurava a sua vida tinha a sua “fonte”

num amor incondicional sustentado na dimensão de fé em Deus, numa ordem espiritual que transcendia os sentidos (Csikzentmihalyi, 2002).

A busca consciente de uma “vida feliz” está inevitavelmente condenada ao fracasso. Em substância, é mediante um envolvimento profundo com cada uma das particularidades que pontuam a nossa vida, interpretadas como boas ou más, que nos tornamos “pessoas felizes” e não buscando-a directamente (Csikzentmihalyi, 2002). Extraordinariamente, Victor Frankl (2004) sublinhou que o alcance da felicidade derredeira decorre, na sua substancialidade, com expressão involutária da dedicação pessoal a algo cuja grandeza nos transcende. Perseguir a “vida feliz” não só nos condena ao fracasso como também desonta como um efeito secundário da ‘transcendencia de si’ em algo ou no outro.

## **2.2. Para uma definição sustentável do Constructo da Felicidade**

Não constituindo apenas objecto entorno do qual emergiram uma multiplicidade de perspectivas de domínio filosófico e teológico, a felicidade – representando, em substância, a meta última e primeira de todos os desejos e de todas as motivações que impulsionam o sujeito a “correr” em busca desse “qualquer coisa” que ele próprio “é” – “despertou” recentemente um profundo interesse no pensamento que trespassa a Psicologia. “A Psicologia descobriu esta dimensão essencial do comportamento humano, que traduziu sobre a forma de constructos, tais como o de satisfação com a vida, a felicidade, bem-estar subjectivo ou psicológico” (Ferreira & Simões, 1999, pp.112; cit. Por Vieira, 2007, pp.17). Partindo da luz posta em evidência pela análise tecida por Vieira (2007) sobre aquilo que extraordinariamente confere cientificidade ao constructo da felicidade, portador de sustentabilidade empírica, emerge não apenas a consideração da existência de uma multiplicidade terminológica que, actualmente, configura o constructo (e.g., bem-estar, bem-estar subjectivo; bem-estar psicológico, qualidade de vida e satisfação com a vida) mas, contemporaneamente, que a derradeira das questões que, desde a aurora da humanidade, assalta toda e qualquer interioridade



humana, movendo-a numa busca que se afigura incansável, encontrou finalmente fundamento científico.

Configurando a felicidade como substancialmente portadora de uma natureza intrínseca, isto é, uma “vida autenticamente feliz” encontra na interioridade do indivíduo a sua “fonte”, embora não remova a susceptibilidade das condições exteriores influírem nos níveis de felicidade, a Psicologia Positiva conferiu ao estudo da felicidade a terminologia de Bem-Estar Subjectivo ou BES (Seligman, 2006). Por outro lado, o vocábulo felicidade constitui e assume frequentemente uma terminologia mais abrangente no sentido em que, em si mesmo, descreve e exprime o conjunto de metas da própria Psicologia Positiva.

Na intencionalidade de colocar em relevo a amplitude que o constructo assume, Seligman (2006) exprime que, ao contrário do prazer e do *flow* que encerram entidades quantificáveis, portadoras de propriedades psicométricas, justamente porque demonstram estabilidade temporal e confiabilidade entre os observadores, a palavra felicidade em si mesma não constitui um termo da teoria que impregna a Psicologia Positiva. Na realidade, e de acordo com a sua concepção, a felicidade enquanto termo está para a Psicologia Positiva, tal como a cognição para a Psicologia Cognitiva. Atribuem um nome ao campo embora não exerçam qualquer papel no corpo teórico que esses campos inscrevem. Mesmo tendo em conta esta luz conceptual tecida na centralidade do campo da Psicologia Positiva, ao longo da construção que sustentará a dissertação, a terminologia BES assumirá a configuração da palavra felicidade, justamente porque uma “vida feliz” inscreve a dimensão da subjectividade daquele que a considera como tal. Surpreendentemente, os resultados das pesquisas cuja intencionalidade se prendia com a medição dos níveis de felicidade das pessoas parecem apontar para a constatação de que, em geral, a maioria das pessoas é substancialmente feliz (Diener *et al.*, 1984; Seligman, 2006). Diante da questão que confronta o sujeito com o facto de ser ou não feliz e em que grau o é, a maioria de nós parece situar-se nos níveis elevados que inscrevem uma determinada escala. Na realidade, a maioria dos auto-relatos colocados em relevo assumem uma configuração profundamente positiva (Diener, 2000). Seja qual for o método empregue para medir a felicidade e seja qual for a natureza que configura a amostra seleccionada, o resultado parece invariavelmente

repetir-se: “somos felizes” (Seligman, 2006). Esta verificação, que se afigura surpreendente, parece encontrar uma convergência consistente com os resultados apontados por Inglehart & Klingemann (2000; in Vieira, 2007) que, partindo da centralidade da revisão que empreenderam, constataram que a variabilidade da felicidade configura-se como relativamente pequena, sublinhando no entanto que somente uma ínfima porção da população global americana, exprime sentir-se infeliz. Contemporaneamente, a substância dos resultados erguidos por Simões *et al.* (2003) na sequência da construção de um estudo transversal com pessoas adultas, apontam para a mesma revelação: a maioria, exprime uma profunda satisfação com a sua vida singular. Transcendendo as diferenças que configuram o termo, a maioria dos estudos erguem a conceptualização da felicidade como expressão da extraordinária equilíbrio entre os afectos positivos (ou, estados emocionais positivos) e os negativos (ou, estados emocionais negativos) e a satisfação com a vida que configura a componente unidimensional cognitiva que inscreve o constructo. Partindo deste ângulo de abordagem, e atendendo ao campo da sua substância conceptual, emergiu uma certa consensualidade entorno do corpo teórico que o sustenta que coloca em luz a multidimensionalidade do constructo, apelando invariavelmente para a existência de uma dimensão emocional e, contemporaneamente, para uma dimensão cognitiva (Vieira, 2007). Na realidade, esta configuração sobre a essencialidade do constructo tem sido sublinhada e colocada em luz a partir da construção de estudos não somente aqueles que inscrevem uma natureza factorial mas, também, aqueles que são portadores de equações estruturais e, ainda, aqueles que tecem análises multi-traço-multi-método (Simões *et al.*, 2000). Partindo desta raiz, e decorrente do referencial teórico construído pela diversidade de investigações que dão sustentabilidade científica à felicidade enquanto constructo, Vieira (2007, pp.18) coloca em evidencia que o “ BES corresponde à análise científica da forma como as pessoas avaliam as suas vidas, isto é, quais as reacções emocionais das pessoas a eventos, o seu humor e os juízos que fazem sobre a satisfação com a sua vida, realização pessoal e satisfação em domínios específicos como o trabalho, a vida familiar e outros”. Nesta luz, consiste num constructo amplo, na sua essencialidade, e que inscreve estados emocionais positivos que configuram experiências positivas, baixos níveis de emoções negativas e elevada satisfação com a vida (Diener, Lucas & Oishi, 2002). Na centralidade deste ponto

específico, impõe-se uma questão: se na felicidade está profundamente implicada a subjectividade da personalidade humana a partir da qual exprime uma avaliação da sua própria vida e/ou de determinadas experiências e acontecimentos particulares que nelas se inscrevem e, por conseguinte, indissociáveis das emoções positivas ou negativas que daí decorrem, perspectivamos se o perdão interpessoal, enquanto emoção positiva, não constituirá uma “chave” capaz de accionar e abrir um horizonte renovado no seio do qual poder-se-á (re)construir uma autêntica avaliação positiva da própria vida, como expressão da serenidade e da paz interior que decorre da transcendência e da libertação das emoções negativas. Partindo de outro ângulo, a satisfação do sujeito relativamente à sua vida singular e irrepetível encontra uma profunda indissociabilidade com a apreciação que o mesmo tece em relação não somente à modalidade geral como a sua vida se desenrola mas também no que concerne à subjectividade dos seus juízos que recaem sobre uma determinada coisa, evento, acontecimento, situação e circunstancia específica, esperada ou não esperada. Nesta luz, quando aquilo que acontece na existência do sujeito tem uma correspondência com o que é por si desejado, esperado e favorável, na sua inevitabilidade, suscitará um estado profundamente agradável. Paradoxalmente, e num sentido inverso, a não verificação da ocorrência daquilo que constituía o objecto esperado e desejado, a situação e o acontecimento pretendido pela singularidade do sujeito conduzirá, irremediavelmente, ao irromper do seu desagrado (Vieira, 2007). Nesta lógica, parece emergir uma profunda indissociabilidade entre a capacidade de perdoar e a (re) construção da satisfação do sujeito ‘ferido’ que perdoa, em relação não apenas à sua vida em geral mas, e sobretudo, relativamente à ocorrência de uma determinada contingência ou conflito interpessoal que, por si mesmo, suscitou o irromper de emoções negativas e vulnerabilizou a interpessoalidade.

Na sua raiz, uma ofensa, qualquer que seja, constitui em si algo ou alguma coisa não esperada ou não desejada e que, no entanto, aconteceu e que, na sua substancialidade, é portadora da capacidade de produzir um profundo desagrado no sujeito. É, pois, decorrente das emoções negativas (e.g., ressentimento, magoa, angustia e culpabilidade) e, conseqüentemente, dos juízos subjectivos a elas associados que se impõe a profunda insatisfação correlacionada com a ocorrência particular. De facto, e na sua inevitabilidade, a magoa, a culpabilidade, o ressentimento e a angustia, parecem constituir uma fonte de juízos que encerra e exprime uma profunda insatisfação em

---

relação à vulnerabilidade interpessoal.

Contemporaneamente, à luz do pensamento de George e Bearon, a dimensão da *experiência de vida*, no seio da qual irrompe a vulnerabilidade e o conflito intersubjectivo, inscreve-se conjuntamente com as *condições de vida* num conceito mais abrangente, denominado por *qualidade de vida* (Vieira, 2007; Simões *et al.*, 2000). Nesta sequência, se a dimensão das *condições de vida* – que, em si mesma, encerra uma multiplicidade de factores - é susceptível de influir na modalidade particular como o sujeito experimenta e, deste modo, avalia a sua vida, é justamente a dimensão da sua *experiência de vida* que exprime o domínio da felicidade (Vieira, 2007; Simões *et al.*, 2000). Nesta perspectiva, ergue-se a exigência de penetrar na substância dimensional que o BES encerra, dentro de si. Em primeira instância, emerge a consideração de que se trata de um constructo multidimensional, isto é, “há um consenso generalizado de que o BES ou felicidade é um constructo multidimensional que inclui elementos emocionais e cognitivos” (Vieira, 2007, pp.20). Nesta luz, se a dimensionalidade que o constructo consubstancia afigura-se uma dimensão cognitiva, que exprime os juízos erguidos pela pessoalidade sobre a satisfação com a vida, paralelamente, uma dimensão emocional que alcança visibilidade nas reacções positivas ou negativas, intimamente relacionadas com os juízos tecidos (Diener & Lucas, 1999). Ainda que, estas componentes - cognitiva, afecto positivo e afecto negativo- expressem a avaliação do sujeito sobre a satisfação para com a sua vida singular e estabeleçam uma relação entre si, a emergente construção dos estudos investigativos neste domínio colocam em relevo alguns graus de independência (Vieira, 2007). Partindo desta lógica, e atendendo à premissa que coloca em luz o perdão como uma emoção positiva (Seligman, 2006; Barros, 2004), susceptível de remover ou, melhor, transcender as emoções negativas, parece-nos vislumbrar uma equivalência com aquilo que constitui a substancialidade do primeiro estudo sobre o constructo do BES, desenvolvido em 1969, por Bradburn: a felicidade é considerada e perspectivada a partir dos afectos positivos que exercem uma forte oposição aos afectos negativos, isto é, um sujeito que exprima valores elevados nos afectos positivos do que nos afectos negativos, registaria um elevado nível de felicidade (Vieira, 2007). Na realidade, numa das pesquisas mais relevantes sobre o Bem-Estar, Bradburn (1969; in Vieira, 2007), constatou que as emoções apazíveis e os estados emocionais negativos inscrevem uma independência relativa entre si, removendo deste modo a concepção que

ambos os estados emocionais são opostos.

Atendendo à substancialidade que inscreve, esta demonstração configurada como uma autêntica revolução, à luz do pensamento de Diener, Lucas & Oishi (2002) produz fortes e profundas implicações no horizonte do estudo da felicidade, justamente porque põe em evidência que a redução ou a eliminação dos estados emocionais negativos, não é susceptível de activar necessariamente emoções positivas. Por exemplo, reduzir níveis de raiva (enfoque negativo) não gera invariavelmente emoções positivas (enfoque positivo). Por outras palavras, reduzir ou eliminar um estado de sofrimento não conduz necessariamente à apropriação de uma “vida feliz”. Se, na sua essencialidade, o estudo da felicidade autêntica afigura-se como uma realidade profundamente justificável, dada a derradeira desejabilidade universal da singularidade do indivíduo a “ser feliz”, o florescimento da crescente construção de pesquisas sobre “vidas felizes”, por inúmeras razões, parece prende-se substancialmente com dois elementos, a saber: (I) o constructo atribui uma importância fundamental à subjectividade da pessoalidade humana, isto é, confere legitimidade aos pensamentos que esta tece sobre a sua própria vida; (II) assistimos a um movimento histórico no seio do qual a humanidade, decorrente do crescimento exponencial da dimensão cultural individualista, se encontra preocupada com a substância das suas emoções e pensamentos (Diener, Lucas & Oishi, 2002).

Partindo desta lógica, se a questão da “vida feliz” constituiu desde sempre objecto da preocupação humana, actualmente na centralidade da sociedade contemporânea, o acesso quase imediato à satisfação das necessidades de ordem mais básica, permitiu que a questão da felicidade emergisse do seu “silêncio secular”, por assim dizer, talvez como nunca o fez, convertendo-se numa temática que, à semelhança da satisfação imediata das outras necessidades, parece exigir uma resposta que se configure como uma solução imediata.

Na sua realidade profunda, e no pensamento contemporâneo que actualmente impregna as ciências psicológicas, a afectividade positiva e a afectividade negativa são, em essência, uma componente do BES. Iluminado por estas considerações particulares, e na intencionalidade de exprimir uma definição do constructo BES, considerada uma referencia na construção dos estudos que emergem neste domínio, Vieira (2007, pp.21)

sublinha que “(...), o BES é um conceito multidimensional, distinguindo-se entre uma dimensão cognitiva ou avaliativa e outra afectiva ou emocional. A dimensão cognitiva diz respeito ao juízo que o indivíduo faz em termos de satisfação global com a sua própria vida. A dimensão afectiva diz respeito às reacções emocionais face a esse juízo e representa dois factores independentes, a afectividade positiva (PA) e a afectividade negativa (NA)”. Nesta lógica, se por um lado o constructo do BES é portador de uma pluralidade no que concerne à dimensão afectiva que inscreve, por outro lado parece revelar-se unitário relativamente à dimensão cognitiva que encerra (Simões *et al.*, 2000). A esta luz, parece erguer-se um vislumbre da possibilidade de inscrever o perdão na centralidade da dimensão afectiva, justamente porque “(...), a afectividade positiva traduz-se na tendência a experimentar sentimentos e emoções agradáveis (como sejam a alegria, o entusiasmo, o orgulho e a felicidade), enquanto a afectividade negativa se exprime pela disposição para experimentar sentimentos e emoções desagradáveis (do tipo da culpabilidade ou vergonha, da tristeza, ansiedade, depressão)” (Simões, *et al.*, 2000:). Enquanto emoção positiva, o perdão encontra correspondência com a afectividade positiva (Seligman, 2006), no entanto e de forma paradoxal, o ressentimento, a culpabilidade e a mágoa inscreve-se invariavelmente na afectividade negativa, que a dimensão emotiva do constructo contém. Contudo, mesmo se exercem uma profunda relação entre si, as três componentes que constituem a substancialidade do constructo do BES são, no entanto, independentes. De facto, “integra as componentes de satisfação com a vida, a afectividade positiva e a afectividade negativa, relacionadas entre si mas independentes umas das outras” (Vieira, 2007, pp.22).

Se a personalidade humana pode exprimir níveis elevados de emoções positivas e, contemporaneamente, emoções negativas, impõe-se a questão se o perdão não implicará necessariamente a diminuição de emoções negativas, justamente porque, pela sua própria natureza ontológica, parece ser portador da capacidade de transcendê-las e, paralelamente, activar e incrementar uma multiplicidade de emoções positivas.

### **2.2.1. A Dimensão Emocional da Felicidade**

Impregnando cada instante da vida singular do sujeito, as emoções determinam a multiplicidade dos estados de felicidade ou de infelicidade. Na substancialidade do vocábulo *eudemonia*, uma das palavras gregas que se traduzem por “felicidade”, repousa o sentido que aponta para o “florescer”, o “desabrochar”, e o de “realização” (Matthieu, 2007). Movendo-se ao encontro da alteridade ofensora, o perdão constitui e atesta um exemplo de uma emoção plena, susceptível de favorecer o irromper da felicidade. Contrariamente, o “fechar-se em si mesmo”, o ressentir-se, a culpabilidade - centrada em si ou no outro -, exprime um exemplo de emoções destrutivas que vulnerabilizam quer a pessoalidade ‘ofendida’ quer a interpessoalidade entre os dois sujeitos. Se a intencionalidade de (re)construir a felicidade faz apelo ao desenvolvimento de emoções positivas, importa pois penetrarmos na compreensão da dimensão emocional que o constructo do BES encerra na sua centralidade, precisa e justamente porque “as emoções são, então, um dos principais componentes do BES” (Vieira, 2007, pp.23).

Como fazer “desabrochar”, então, as emoções positivas portadoras da susceptibilidade de (re) construir uma vida plena e feliz? É necessário começar por precisar o sentido substancial que se dá à palavra “emoção”. Com raiz numa abordagem psicológica, o amor, a alegria, a gratidão e o perdão, o ressentimento e a culpabilidade, o medo e a ansiedade, e todo o universo emotivo, enquanto resposta emocional contem uma determinação e uma importância profundamente indissociável da vida feliz (Seligman, 2006). Contemporaneamente, ao profundo interesse que, nas últimas décadas, recaiu sobre a dimensão da felicidade e do constructo científico do perdão, e do seu processo psicológico, o estudo das emoções humanas conhece o mesmo percurso histórico. Hoje, mais do que nunca, a análise e a construção de estudos sobre as emoções positivas “despertou”, em todo o seu fulgor, no seio das investigações no contexto da Psicologia Positiva (Barros, 2004; Seligman, 2006), cuja substancialidade se exprime pelo estudo das emoções, “forças” e das virtudes capazes de produzir a felicidade humana. Portadora da susceptibilidade de sofrer, por assim dizer, uma variação na definição do conceito de emoção, de acordo com a interpretação funcional que lhe é conferida, importa pois colocar em evidência que, no presente estudo, perspectivamos a emoção mera e unicamente como dimensão emocional (vulgo afecto)

---

da felicidade (Vieira, 2007).

Na intencionalidade de pôr em luz as eventuais e profundas implicações que o perdão é susceptível de exercer na (re)construção da felicidade, impõe-se tecermos, pontualmente e no desenrolar deste ponto específico, algumas análises que sublinhem a correlação entre a perdoabilidade e a apropriação de uma vida feliz.

Partindo da premissa que sublinha o modelo das duas dimensões erguido por Watson e Tellegen (1985), que constitui aquele que encerra uma elevada consensualidade no domínio investigativo, justamente porque coloca em relevo a existência dos afectos positivos e os afectos negativos enquanto duas componentes independentes e, contemporaneamente, exprime que a felicidade global irrompe da equilibração entre os afectos positivos e negativos – cuja contribuição para o BES é exercida a partir de uma modalidade independente-, perspectivamos se o equilíbrio entre o perdão (afecto positivo) e o ressentimento e a mágoa (afecto negativo) poderá influir na construção da felicidade da pessoa humana, posto que a bidimensionalidade dos afectos, e de acordo com o modelo, exercem uma contribuição de forma independente.

Decorrente de um outro ângulo, à luz do “modelo circular bidimensional” construído por Watson e Tellegen (1985) que coloca em luz a independência entre a afectividade positiva e negativa que, nas suas particularidades, exprime que o aumento de uma emoção positiva (por exemplo, o perdão) não implica necessária e directamente a diminuição de uma emoção negativa (por exemplo, o ressentimento e a culpabilidade), ergue-se, na sua inevitabilidade, a seguinte questão: Será que a perdoabilidade não cessa ou não influi necessariamente na diminuição do ressentimento, da culpabilidade e da mágoa? Se, por um lado, a afectividade positiva (PA), constitui a medida que exprime a tendência do sujeito para experimentar sentimentos e emoções agradáveis (serenidade, alegria, perdão), por outro lado, a afectividade negativa (NA) representa a medida que sublinha a disposição do sujeito para experimentar emoções desagradáveis (culpabilidade, ressentimento, mágoa, ansiedade) (Vieira, 2007). Nesta lógica, eis uma outra questão: Partindo do Modelo que inscreve a defesa da bipolaridade poder-se-á exprimir que as componentes da dimensão emocional do BES estarão inversamente correlacionadas? Por exemplo, a concessão do perdão à alteridade implicará



---

invariavelmente uma diminuição do ressentimento, enquanto emoção negativa?

Diante das opiniões divergentes sobre a independência ou a bidimensionalidade dos afectos positivos e negativos, importa, no entanto, colocar em evidência que será necessário, ainda, esclarecer *em que condições* o afecto positivo (por exemplo, perdoar) e negativo (ressentimento) é bidimensional e independente ou, por outras palavras, se será uma questão de medida; uma questão cultural, ou uma questão de complexidade cognitiva da personalidade (Vieira, 2007).

Decorrente da análise da afectividade positiva (PA), no seio da qual se insere o perdão, irrompe ainda a exigência de encontrar resposta às seguintes questões: Na sua essencialidade, o que são as emoções positivas? Será que o adjectivo qualificativo de “positivo” quando correlacionado com o vocábulo “emoção” exprime uma tipologia susceptível de dotar de felicidade a vida singular do sujeito? Por outro lado, o que é que o perdão tem a ver com elas? E mais, qual a relação profunda entre emoções positivas, perdão interpessoal e o BES?

Tentemos. Em toda a sua sublimidade e surpresa, o universo erguido pela Psicologia Positiva encerra e exprime uma profunda viragem e uma mudança radical no sentido da orientação das ciências psicológicas. O emergente enfoque nas emoções positivas, como substância de análise e objecto na construção de uma multiplicidade de estudos investigativos, portadores de um corpo teórico, parece de algum modo mover-se na intencionalidade de remover a trajectória percorrida que encontrava no estudo das emoções “negativas” a sua orientação e o seu sentido único. Surpreendentemente, na raiz substancial desta nova corrente emergiu um modelo específico para as emoções positivas, gerado pela Dr<sup>a</sup> Fredrickson, em 1998, impregnado pela intencionalidade em transcender as limitações profundamente implicadas na análise das emoções positivas conjuntamente com as negativas (Prada, 2005). Portador de uma proposição fundamental, “o modelo da ampliação e construção de emoções positivas” que, em essência, exprimia a consideração de que as emoções positivas e os estados afectivos correlacionados com elas, vincula-se a uma ampliação das possibilidades da atenção, da cognição e da acção, e a uma melhoria considerável dos recursos físicos, intelectuais e sociais da personalidade humana (Prada, 2005). Nesta luz, “o efeito da experimentação de emoções positivas incrementa os recursos pessoais mais duradouros que podem ser

utilizados noutros contextos e sob outros estados emocionais (...)” (Prada, 2005, pp.14).

Na intencionalidade de responder à relação vinculativa e indissociável entre a felicidade ou BES e o universo das emoções positivas, Martin Seligman (2006, pp.326), vértice da Psicologia Positiva, coloca em luz que “ (...) existem diversos, e muito diferentes caminhos para alcançar a autentica felicidade. (...). As emoções positivas relacionadas com o passado – a satisfação, por exemplo - podem incrementar-se através da gratidão, do perdão e libertando-nos de ideologias deterministas”. Decorrente desta constatação, surpreendentemente parece-nos irromper um vislumbre capaz de erguer a possibilidade de representar o perdão como um factor preditivo do BES. De facto, “(...) forgiving has a longitudinal effect in promoting subjective well-being” (McCullough, 2001, pp. 609). “Aquilo” que a interioridade do sujeito sente e avalia em relação ao passado, que é o seu – satisfação e orgulho, amargura e vergonha, culpabilidade e ressentimento - encontra uma dependência directa e total com as recordações da qual é portador. De facto, não existe outra fonte (Seligman, 2006). Pensamentos negativos intensos e sistemáticos sobre o passado, em substância, constituem e exprimem a matéria-prima que bloqueia as emoções de felicidade, impedindo deste modo o emergir da serenidade, paz interior e satisfação, «no outro lado da balança, o perdão transforma a amargura em neutralidade ou inclusive em recordações positivas, pelo que torna possível uma maior satisfação com a vida: “não podes fazer dano ao culpado não perdando, porém podes libertar-te perdando-o”» (Seligman, 2006, pp.113). Paradoxalmente, não se conhecem modalidades portadoras da possibilidade de melhorar a capacidade de esquecer e remover as más recordações. Na realidade, tentativas explícitas erguidas na intencionalidade de eliminar os pensamentos fracassam e aumentam a probabilidade de imaginar o objecto que se deseja anular. O perdão, que deixa a recordação intacta, elimina e inclusivé transforma a dor associada a ela, constituindo a única estratégia viável para abordar a história a partir de uma outra perspectiva, activando a felicidade (Seligman, 2006). “Aprender a perdoar ofensas, (...), reduz a amargura que impede a satisfação” (Prada, 2005, pp.22).

Decorrente de uma multiplicidade de investigações recentes, emerge a constatação de que “não é a intensidade das emoções que é o melhor preditor da felicidade mas a sua frequência” (Vieira, 2007, pp.28). Partindo desta lógica, o sujeito

que experimenta emoções desagradáveis (e.g., culpabilidade, ressentimento e mágoa) de uma forma intensa mas esporádica - por períodos curtos - não apresenta comprometimento na sua felicidade. Emoções positivas frequentes, como o perdão, são profunda e directamente importantes e determinantes do bem-estar, transcendendo, assim, a intensidade da experiência negativa. Nesta luz, parece irromper a constatação de que a activação e concessão do perdão cessa “no tempo”, por assim dizer, o processo do ressentimento ou, por outras palavras, um aumento na frequência da capacidade de perdoar parece correlacionar-se com um aumento na diminuição do ressentimento, constituindo, deste modo, um melhor preditor da felicidade humana.

### **2.2.2. A Dimensão Cognitiva da Felicidade**

Iluminados pela constatação de que os pensamentos encerram e exprimem a “matéria-prima” que suscita ou bloqueia a felicidade (Seligman, 2006), o perdão parece constituir uma “chave”, por assim dizer, com profundas implicações na dimensão cognitiva do sujeito singular. Na sua raiz, a dimensão cognitiva é representada por um factor, a satisfação com a vida, que se exprime pela avaliação global que a personalidade tece da sua vida, única e irrepetível. Uma avaliação/juízos que poderão, eventualmente, estar impregnados por desejos de mudança ou de contentamento com a substância do que lhe acontece no “aqui e agora”, e contemporaneamente, com a modalidade particular (‘a forma’) como decorreu a sua própria vida (satisfação com o passado) (Vieira, 2007). Se, na sua raiz, o BES encerra duas componentes, no seio das quais a dimensão emocional se exprime pela afectividade positiva (PA) e a afectividade negativa (NA), a dimensão cognitiva – uma das componentes da felicidade - que se exprime pela avaliação positiva que a subjectividade do sujeito tece, numa construção dinâmica, para com a sua própria vida, é profundamente caracterizada por três elementos. Em primeira instância, constitui um juízo subjectivo sobre a qualidade da própria vida, que encontra a sua raiz num padrão tecido e erguido pelo sujeito singular e não a partir de uma criteriologia exterior estabelecida por outrem. Em segunda instância, a satisfação da personalidade para com a própria vida inscreve aspectos positivos e não

apela apenas à ausência de factores negativos. E, por último, contém e exprime uma avaliação global da multiplicidade dimensional da sua vida (Diener, 1984; Simões, 1992; Vieira, 2007).

Decorrente das profundas implicações que o perdão exerce na dimensão cognitiva do sujeito, no sentido em que encerra a susceptibilidade de “abrir” uma autentica e renovada perspectiva avaliativa da sua própria vida, impossibilitada de mudar o conteúdo da sua experiência mas, transformando os sofrimentos e as emoções negativas em emoções positivas predictoras de BES, parece-nos emergir a possibilidade de sublinhar que a perdoabilidade exerce uma acção bidimensional: (I) possibilita a equilibração da afectividade positiva e negativa – “liberta” a interioridade do ressentimento, da culpabilidade e da mágoa; (II) com raiz na serenidade interior decorrente do acto de perdoar, ergue-se uma renovada perspectiva quer da ocorrência quer da sua vida global, isto é, projecta a singularidade do sujeito à reapropriação de uma nova apreciação positiva da sua vida. É justamente, partindo desta lógica tecida que Martin Seligman (2006, pp.112) sublinha que “(...) o perdão, que deixa intacto a recordação, porem elimina e inclusive transforma a dor associada a ela, seja a única estratégia viável para abordar a historia a partir de outra perspectiva”, ou por outras palavras, o perdão é susceptível de reescrever a historia passada, libertando o sofrimento profundamente ligado a ela, projectando o sujeito para a reapropriação de uma satisfação positiva com a sua vida singular.

Se, por um lado, o perdão parece ser portador da susceptibilidade de influir na bidimensionalidade que o BES encerra, conferindo-lhe deste modo a propriedade de valor preditivo da felicidade, por outro lado, “ o BES pode, então, ser determinado pela combinação das duas dimensões; a dimensão afectiva e a dimensão cognitiva. Por outras palavras, de um lado, o balanço da afectividade positiva e afectividade negativa tendo em consideração que a pessoa experimenta emoções agradáveis e desagradáveis sobre qualquer acontecimento ou período e, por outro lado, a satisfação com a vida” (Vieira, 2007, pp.32). Nesta luz, e na sua inevitabilidade, parece erguer-se uma forte correlação entre a felicidade e a emoção positiva do perdão.

Na intencionalidade de exprimir os resultados da teoria *affective endowment contrast theory* erguida por Cheng (2006), Vieira (2007) coloca em evidência que “ (...)

demonstraram que os afectos positivos tinham um valor preditivo mais forte no bem-estar global e que o contraste afectivo aumenta, de certo modo, o bem-estar, uma vez que é compensado pelos efeitos dos afectos negativos ajudando, deste modo, a manter um sentido positivo do bem-estar quando as coisas não vão bem” (Vieira, 2007, pp.33-34). Contemporaneamente, a correlação entre o perdão e a felicidade parece tornar-se uma realidade efectiva se partirmos da premissa de que “uma vez que os humores, as emoções e os juízos pessoais flutuam com o tempo, o estudo do BES pode dizer respeito a um determinado momento específico (...)” (Vieira, 2007, pp.34).

Partindo de outro ângulo de abordagem, na construção da análise e do estudo do BES emergiram uma multiplicidade de linhas de orientação (Vieira, 2007), no seio das quais as que primam por uma maior significação são, na sua essencialidade, constituídas pelas teorias “*Topo-base*” e “*Base-topo*” (Diener, 1984; Simões *et al.*, 2000; Vieira, 2007).

### **2.3. A Bidimensionalidade dos Enfoques Teóricos à Felicidade: As abordagens teóricas**

Movendo-se na intencionalidade de tecer uma categorização das teorias existentes sobre a “vida feliz”, Diener, Lucas & Oishi (2002) inscreveram-nas em três grupos, a saber: (I) As teorias da satisfação das necessidades e dos objectivos; (II) As teorias de processo ou de actividade; (III) As teorias de predisposição genética e de personalidade.

Em substância, a primeira tipologia exprime a concepção de que a satisfação das necessidades e a redução ou eliminação do sofrimento conduzem à felicidade; a segunda tipologia tece a consideração da “vida autenticamente feliz” como expressão ou resultado do envolvimento e da implicação da personalidade em actividades específicas. A esta luz, as “gratificações” que dão sustentabilidade à “Boa Vida” (Seligman, 2006) parecem inscrever-se neste segundo grupo, precisamente porque a praticabilidade das “forças” humanas positivas no exercício de uma determinada actividade é portadora da susceptibilidade de aumentar as “gratificações” e, por extensão, conferir felicidade (conforme colocado em luz no ponto específico consagrado à análise das gratificações como expressão da “Boa Vida”). Mesmo se os estudos têm colocado em relevo evidências que exprimem a existência de níveis de estabilidade na felicidade, o que, num certo sentido, remove a possibilidade de se tecer uma explicação a partir da estabilidade conferida pelas condições que circunscrevem a sua vida, a primeira e a segunda tipologia teórica sobre a “vida feliz” exprimem a elevada influência que as condições de vida conferem à apropriação da felicidade (Diener Lucas & Oishi, 2002), isto é, parecem realçar a importância das variáveis sociodemográficas. Contudo, a baixa correlação entre as variáveis rendimento económico e felicidade, tecida pelos resultados de uma multiplicidade de pesquisas (conforme sublinharemos mais adiante no emergir do corpo do texto) apontam para a existência de uma elevada implicação das disposições constantes da personalidade que, em substância, exprime a tendência cognitiva e emotiva do sujeito humano responder às condições e circunstâncias da vida (Diener, Lucas & Oishi., 2002), isto é, colocam em luz as variáveis psicológicas ou traços de personalidade. Nesta lógica, este enfoque teórico faz apelo à terceira tipologia do pensamento teórico sobre a “vida feliz” e que, substancialmente, compreende as teorias da personalidade.

Decorrente da distinção entre momentos que nos conferem uma sensação de profunda felicidade e os níveis estáveis de felicidade dos quais a personalidade é portadora, Diener, Lucas & Oishi (2002), exprimem que os primeiros correspondem e apontam para aquilo a que eles chamam de *Bem-Estar Subjectivo momentâneo* enquanto que os níveis estáveis de felicidade configuram-se como *Bem-Estar Subjectivo a longo prazo*. Partindo deste horizonte conceptual, poder-se-á tecer uma breve visão de conjunto da multiplicidades de linhas teóricas e, consequentemente, das abordagens

teóricas que inscrevem, no seio das quais as que primam por uma maior significação são, na sua essencialidade, constituídas pelas teorias “*Topo-base*” e “*Base-topo*” (Diener, 1984; Simões *et al.*, 2000; Vieira, 2007).

### **2.3.1. Da “Exterioridade” como raiz da Vida Feliz ou da Abordagem *Bottom-Up***

O pensamento teórico erguido pela abordagem “Base-topo” (*Bottom-up*) perspectiva e concebe o BES “como efeito cumulativo de experiências positivas (agradáveis) em vários domínios específicos da existência (no trabalho, na família, no lazer)” (Simões *et al.*, 2000, pp.246). Profundamente enraizada com o pensamento atomista e reducionista de Locke, portador da concepção da mente como *tabula rasa* e, por conseguinte, esculpida pela experiência, a teoria “Base-topo” sublinha a dimensão circunstancial objectiva da vida do sujeito como preditores fundamentais do BES (Vieira, 2007; Simões *et al.*, 2000).

### **2.3.2. Da “Interioridade Humana” como fonte da Felicidade ou da Abordagem *Top-Down***

Paradoxalmente a esta concepção, o pensamento teórico que impregna a abordagem “Topo-base” (*Top-down*) encerra o pressuposto que “existe uma inclinação global para experimentar as coisas, de maneira positiva, influenciando essa inclinação as interações do momento entre os indivíduos e o mundo. Por outras palavras, a pessoa experimenta prazeres, porque é feliz e não vice-versa” (Diener, 1984, pp.565). Nesta luz, sublinha-se que “(...) a experiência não é em si mesma, objectivamente, agradável ou desagradável, satisfatória ou insatisfatória: é a interpretação que dela faz o sujeito, que a torna tal” (Simões *et al.*, 2000, pp.246). Se, na sua realidade profunda, a felicidade parece ser susceptível de constituir uma expressão da capacidade de perdoar a alteridade ‘ofensora’ (Seligman, 2006), face à substancialidade que a abordagem *Topo-down* exprime, impõe-se uma questão: será que o sujeito exerce o perdão porque é feliz? Ou, por outras palavras, se não são as circunstâncias objectivas (e.g., vulnerabilidades e

conflitos relacionais) que determinam primariamente o BES, mas a interpretação subjectiva do sujeito (Vieira, 2007; Simões *et al.*, 2000), constituirá a disposição para perdoar uma expressão do sujeito ter interpretado positivamente as contingências interpessoais? E mais, será que a mágoa e o ressentimento, que o sujeito experimenta na sua interioridade, não decorrerá das circunstâncias marcadas pelo conflito interpessoal mas da interpretação avaliativa que o mesmo tece daquilo que lhe acontece? De facto, “ (...), a estabilidade do BES não é um simples produto dos relatos da avaliação global do individuo, antes, os seus próprios juízos reflectem mais do que uma mera resposta às circunstancias momentâneas, mantendo uma certa consistência emocional (Diener & Lucas, 1999), que o caracteriza enquanto pessoa, com inclinação para experimentar e interpretar os acontecimentos e a vida em termos gerais, de uma maneira mais positiva ou mais negativa” (Vieira, 2007, pp.40). Nesta lógica, se a felicidade humana é susceptível de constituir um efeito da concessão do perdão, à luz do pensamento erguido pela teoria *Topo-down* parece-nos ser possível sublinhar que o sujeito perdoa porque é feliz, isto é, o BES representa a causalidade de uma maior ou menor disposição para perdoar. Mesmo se, em substância, as abordagens colocadas em luz por ambas as teorias, exprimam duas perspectivas distintas do mesmo constructo, na realidade, não são incompatíveis (Vieira, 2007). Ainda que, “a tendência mais recente é para privilegiar, na investigação, a abordagem topo-base, atribuindo, nomeadamente, à personalidade um papel fundamental na predição do bem-estar subjectivo (Deneve e Cooper, 1998; in Simões *et al.*, 2000, pp.247). Ergue-se uma questão: se, na perspectiva “aberta” pela teoria “Topo-base”, “enquadra-se o interesse atribuído ao papel preponderante da personalidade na predição do BES, logo, o BES é considerado como causa” (Vieira, 2007), e se a personalidade parece influir na capacidade para perdoar, de que modo o faz? E, que tipo de personalidade estará correlacionada com uma maior disposição para o exercício do perdão interpessoal?

#### **2.4. Factores que Configuram a Variabilidade da “Vida Autenticamente Feliz”**

Mesmo se, actualmente, assistimos a um “despertar”, sem precedentes, do



profundo interesse conferido à temática da felicidade humana como objecto do pensamento científico no campo das ciências psicológicas, um rápido “olhar”, por assim dizer, sobre a modalidade particular como este derradeiro fenómeno, que se afigura como amais incansável das buscas humanas que trespassou todos os capítulos da história da humanidade até ao instante presente, conduzir-nos-á ao claro reconhecimento de que, de facto, verteram-se rios de tinta na intencionalidade de encontrar uma fórmula que, de uma vez por todas, conduza o ser humano à apropriação de uma “vida autêntica e plenamente feliz”. Bastará, por isso, um breve vislumbre, por assim dizer, sobre o lugar que o primado da felicidade ocupa na substancialidade dos manuais de auto-ajuda. Contudo, nenhuma destas tentativas que configuram as “fórmulas rápidas” e desprovidas de carácter científico que deliberadamente oferecem parecem ter tido êxito, até à data. Não obstante, a impossibilidade de imprimir a complexidade do fenómeno da felicidade numa simples fórmula, a Psicologia Positiva coloca, actualmente, em luz a determinação dos *factores ou variáveis* que influem na derradeira construção de uma vida feliz.

Longe da configuração de uma receita mágica susceptível de deter, por momentos, a incansável busca humana e alcançar finalmente a meta da felicidade, Seligman (2006) propõe na sua Obra *Classica, Authentic Happiness*, sínteses da multiplicidade dos resultados sublinhados pelos estudos investigativos, uma equação descritiva no sei da qual determina e analisa cada um dos factores ou variáveis que a inscrevem, sustentados por um corpo teórico científico consistente, na intencionalidade de tecer uma determinação relativamente à possibilidade de desenvolve-los ou potencia-los (Seligman, 2006). Nesta lógica, “a fórmula” ou “equação assume a seguinte configuração:  $H \text{ (happiness)} = S \text{ (set range)} + C \text{ (circumstances)} + V \text{ (voluntary)}$ . No domínio da substância que cada uma das parcelas da equação increve, H (happiness) corresponde ao nível da felicidade constante e duradoura e que, na sua essencialidade, distingue-se da felicidade momentânea a qual é susceptível de ser aumentada mediante o trilhar de diversos caminhos rápidos, por assim dizer, que conduzem à obtenção do prazer. Contemporaneamente, uma vida duradouramente feliz, à luz da sustentabilidade científica que configura a raiz da “fórmula” erguida pelo campo da Psicologia Positiva, emerge da íntima relação tecida entre algumas variáveis, a saber:

- (I) A variável S (Set range) corresponde aos limites estabelecidos pela herança hereditária. Na realidade, as pesquisas apontam que aproximadamente metade da pontuação obtida nos instrumentos que tecem uma medição dos níveis de felicidade está profundamente relacionada com o resultado que os progenitores obteriam na eventualidade de terem sido submetidos ao preenchimento dos instrumentos. Num certo sentido, a aceitação de que existe pelo menos uma parte da felicidade que penetra as suas raízes na configuração hereditária que forma substancialmente a interioridade humana implica, na sua inevitabilidade, aceitar que cada indivíduo é portador de uma dimensão constitutiva, um “timoneiro”, que o conduz invariavelmente a manter-se ou a permanecer sempre num nível específico de felicidade ou infelicidade (Seligman, 2006).

Se, por um lado, esta variável assume uma configuração negativa precisamente porque aponta para a constatação de que, independentemente dos níveis de felicidade momentânea alcançados, o componente genético herdado arrastará, inevitavelmente, a felicidade duradoura para o seu nível habitual, por outro lado, este factor é, substancialmente, portador de uma dimensão que se afigura como positiva, ou seja, é justamente este componente hereditário que nos confere os níveis de felicidade que nos são próprios diante das adversidades que pontuam a nossa existência singular. Por outras palavras, assegura-nos “um ponto de retorno”, por assim dizer, aos níveis fixos de felicidade quer nas experiências agradáveis quer naquelas que se configuram como desagradáveis.

Na sequência da análise das parcelas inscritas na “equação”, impõe-se ainda o vocábulo C (circumstances) que se refere à dimensão circunstancial externa ou, por outras palavras, às circunstâncias externas no seio das quais o indivíduo inscreve a sua experiência existencial. Durante muitos anos, o sistema de pensamento que impregnou e orientou a história da humanidade exprimiu a profunda convicção de que variáveis como o dinheiro, a juventude, a saúde, o matrimónio e a inteligência constituíam, em si mesmas, factores que configuravam, ou que prediziam, uma “vida feliz” (Seligman, 2006). Contudo, a centralidade dos resultados erguidos pelas pesquisas científicas sobre o fenómeno da felicidade humana, apontam que o grau de incidência destes factores na determinação de “pessoas felizes” é, substancialmente, reduzido e, até mesmo, nulo.

Partindo desta luz, que se afigura profundamente inovadora, Peterson (2006) demonstrou que, por exemplo, os factores demográficos (e.g., a idade, o género, o rendimento económico, a educação e a classe social) são essencialmente portadores de uma baixa correlação com uma “vida feliz”, chegando mesmo, nalguns casos, a exprimir uma ausência de relação. Contemporaneamente, se por um lado, o mesmo autor, constatou a existência de uma correlação moderada entre variáveis sociais ou interpessoais (e.g., o matrimónio, a família e o numero de amigos) e as “pessoas felizes”, por outro lado, apontou os traços de personalidade (e.g. o optimismo, a gratidão e o afecto positivo) como aqueles que exprimem uma elevada correlação com uma “vida autenticamente feliz”.

Finalmente, a variável V (Voluntary) que inscreve a “equação” científica descritiva da felicidade erguida pela Psicologia Positiva, refere-se ao conjunto, ou à multiplicidade, de circunstâncias ou variáveis internas susceptíveis de serem controladas de forma voluntaria pelo sujeito (Seligman, 2006). Diante da substância que esta parcela encerra, encontramos-nos surpreendente com aquele factor que, de acordo com os resultados apontados pelos estudos nos últimos anos, exerce um maior poder explicativo em relação à felicidade: a multiplicidade das variáveis internas ou psicológicas que configuram os traços de personalidade (Peterson, 2006; Seligman, 2006). Partindo deste amplo quadro conceptual que parece conter a derradeira “fórmula” de uma vida feliz, impõe-se na sua inevitabilidade a exigência de penetrarmos em profundidade numa análise dos factores que configuram a variabilidade da felicidade humana. Nesta luz, conduziremos o pensamento para o enfoque e para análise dessas variáveis atendendo à sua natureza substancial, a saber: as variáveis sociodemográficas, as variáveis de ordem psicológica ou a dimensão da Personalidade.

#### **2.4.1. Das Variáveis Sociodemograficas e das “Pessoas Felizes”**

Na determinação daquilo que, na sua substancialidade, faz com que as pessoas sejam autenticamente felizes, uma multiplicidade de variáveis têm sido apontadas como portadoras da susceptibilidade de influenciar a felicidade. Contudo, na centralidade das

inúmeras pesquisas têm sido colocadas em evidência uma constelação de variáveis, por assim dizer, como objecto de um enfoque e de uma análise mais frequente, a saber: a idade, o género, a saúde, o estado civil, o rendimento económico, a educação e a religiosidade-espiritualidade (Vieira, 2007). Nesta linha de abordagem, surpreendentemente têm emergido resultados que se configuram como profundamente revolucionários no sentido em que, quando seria de esperar que a presença de determinados factores conduzissem à diminuição dos níveis de felicidade, extraordinariamente as pessoas mantêm-se felizes, assumindo este fenómeno a configuração do *paradoxo do bem-estar subjectivo* (Vieira, 2007; Simões *et al.*, 2000).

#### **2.4.1.1. Da variável Idade**

A essencialidade que, na sua maioria, impregna as pesquisas que tecem uma ligação entre “pessoas felizes” e idade, tem colocado em evidência a existência de uma baixa correlação entre as duas variáveis (Vieira, 2007). De facto, no campo da substancialidade posta em relevo pela maioria dos estudos, a idade da pessoalidade humana não apenas exerce uma baixa correlação com os níveis de felicidade mas também exprime uma tendência para se ausentar, por assim dizer, quando se controlam outras variáveis, a saber: o decréscimo da remuneração económica, a saúde, a viuvez ou a perda de amigos (Simões *et al.*, 2000).

Movendo-se na intencionalidade de analisar a correlação entre as variáveis – idade e “pessoas felizes” - Diener e Suh (1998) dispendo de uma amostra de 60000 sujeitos, conduziram uma pesquisa no seio da qual constatarem os seguintes resultados: (I) a satisfação global com a vida, a componente unidimensional cognitiva da felicidade, correlacionada com o avançar da idade assumia uma configuração bastante estável.

Relativamente à bidimensionalidade afectiva ou emocional da felicidade, quando separadas, as componentes afectivas positiva e negativa colocaram em evidência alguma variabilidade diferencial. Se, por um lado, a afectividade positiva exprimiu um declínio lento, marcado pela estabilidade, ao longo da idade, por outro lado, a afectividade negativa assumiu uma configuração ligeiramente inalterada.

No domínio da generalidade, poder-se-á conduzir o pensamento para tecer a forte convicção de que a juventude configura-se como aquela etapa da existência humana no seio da qual se é, invariavelmente, mais feliz, enquanto por oposição, a velhice dada a sua proximidade com o terminus da vida singular constitui a etapa que inscreve os mais elevados níveis de infelicidade. Na realidade, a proximidade do final de uma vida, única e irrepetível, o irromper de situações susceptíveis de gerar um contexto mais vulnerável e adverso (e.g., a reforma laboral), a morte de um cônjuge, o emergir de perturbações crónicas parece, de facto, conduzir ao reconhecimento de que se trata de uma etapa pouco agradável. Assim, a profunda vulnerabilidade corpórea e funcional que inscreve invariável a velhice, contribui para a construção de uma multiplicidade de estereótipos acerca do envelhecimento da corporeidade humana. Não obstante, a substancialidade dos resultados apontados pelos estudos demonstram a existência de “pessoas autenticamente felizes” de todas as idades, isto é, existem graus de felicidade comparáveis e que pessoas idosas não exprimem uma menor felicidade, bem-estar ou satisfação com a vida quando comparadas com as pessoas jovens (Peterson, 2006; Seligman, 2006). A variabilidade prende-se apenas com a intensidade com que experimentamos os estados emocionais: com o avanço da idade, produz-se na interioridade humana, uma atenuação de emoções quer de natureza positiva quer de ordem negativa, o que conduz invariavelmente a uma diminuição na frequência com que se experimenta instantes de euforia ou, até mesmo, de desespero (Mroczek e tal., 1998).

Conduzindo uma entrevista a dois grupos de indivíduos, um composto por 273 pessoas portadoras de idades compreendidas entre os 21 e os 40 anos, e o outro por 269 sujeitos com idades superiores aos 60 anos, Lacey, Smith, & Ubel (2006), docente da Universidade de Michigan, teceram algumas questões sobre o “momento presente”, o passado e as expectativas futuras relativamente à felicidade. Os jovens, na sua maioria, colocaram em relevo que seriam invariavelmente menos felizes à medida que envelheceriam. Contemporaneamente, as pessoas mais idosas teceram uma recordação sobre a sua juventude configurando-a como o período da vida em que foram mais felizes. No entanto, decorrente da medição dos seus níveis de felicidade actual, surpreendentemente as pessoas mais idosas revelaram sentir-se mais felizes comparativamente com os jovens. No campo da sua pontuação, numa escala de 1 a 10, as pessoas mais jovens apresentaram 6.65 enquanto as pessoas mais velhas obtiveram

7.32. Em síntese, os jovens e as pessoas mais idosas sobrestimaram a correlação entre a juventude e a “vida autenticamente feliz”.

Na intencionalidade de analisar a variabilidade dos estados emocionais ao longo da idade, Carstensen *et al.* (2000), realizaram um programa com um grupo de indivíduos,  $M=184$ , cuja idade se inscrevia entre os 18 e os 94 anos. Durante 5 vezes por dia, ao longo de uma semana, era-lhes solicitado que respondessem a um questionário sobre os estados emocionais que experimentavam nesse preciso momento. Os resultados demonstraram que as pessoas mais velhas sentiam quase tantas emoções positivas como as pessoas mais jovens. Paradoxalmente, experimentaram menos estados emocionais negativos com o avançar da idade. Por outras palavras, se a experiência de estados emocionais positivos não tinha qualquer relação com a variável idade, a frequência das emoções negativas diminuía a partir dos 60 anos de idade. E mais, os resultados apontaram que as emoções positivas tinham uma maior duração nas pessoas mais velhas e, contemporaneamente, quando estas experimentavam emoções de tristeza tinham uma recuperação mais rápida no tempo comparativamente com os mais jovens. Contudo, as pesquisas conduzidas por Diener e Suh (1997; in Simões *et al.*, 2000) sublinham resultados divergentes, exprimindo que a satisfação com a vida não diminui com a idade embora a afectividade positiva diminua ligeiramente e a afectividade negativa permaneça relativamente estável.

Na sequência de alguma divergência nas conclusões tecidas pelos estudos sobre a correlação entre a idade e as “pessoas felizes”, Vieira (2007) põe em luz a necessidade de realizar pesquisas de natureza longitudinal susceptíveis de fornecer resultados, profundamente marcados pela consistência, na intencionalidade de nos apropriarmos de um claro conhecimento sobre a relação ou não-relação entre uma “vida feliz” e a idade.

No entanto, atendendo aos dados apontados pelas pesquisas no domínio desta temática, parece que não se espera grandes diferenças (Vieira, 2007). Decorrente deste ângulo, e no que diz respeito aos estudos transversais, Simões *et al.* (2000, pp.264) sublinham que “a afectividade positiva, ou aumenta, ou desce ligeiramente; a afectividade negativa, ou diminui, ou se mantém estável. E, no que respeita aos estudos longitudinais, não se vislumbra tendência para uma descida do BES, a não ser em idades muito avançadas”.

Numa tentativa de esculpir uma síntese global sobre a correlação entre a idade e “pessoas felizes”, Vieira (2007) exprime que uma multiplicidade de estudos indicam que a idade, mesmo que esta se configure como uma das variáveis sociodemográficas mais analisadas até ao momento presente, não se correlaciona com a felicidade autêntica ou então apresenta uma correlação muito baixa.

#### **2.4.2. Da Variável Género**

Impõe-se, desde já, uma questão: existirá alguma variabilidade nos níveis de felicidade entre o género masculino e feminino? Por outras palavras, configurará a condição do género alguma variabilidade na construção de uma “vida feliz”?

Numa fase inicial, as pesquisas realizadas sobre “pessoas felizes” apontavam para a inexistência de diferenças de género. Contudo, pesquisas emergentes cuja intencionalidade se exprimia em encontrar e erguer a existência de uma correlação entre as diferenças de género e a extraordinária experiência de uma “vida autenticamente feliz”, apontam que o género feminino exprime uma maior disposição para experimentar estados emocionais negativos em oposição (ou, comparativamente com) ao género masculino (Nolen-Hoeksema e Rusting, 1999). No campo da substância que parece estar subjacente a esta variabilidade, inscreve-se a tendência para o género feminino exprimir níveis mais elevados de estados de ansiedade e depressão comparativamente ao género masculino. E mais, este dado, ou facto, diferencial parece dilatar-se, por assim dizer, e alcançar a diversidade cultural e étnica.

No domínio dos estudos empreendidos por Simões (1992) cuja intencionalidade se prendia com a aferição da “Escala da Satisfação com a Vida” (SWLS) para a população portuguesa, constatou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas no campo da variável do género e que, em substância, se configuraram com a obtenção de resultados superiores por parte do género masculino comparativamente às mulheres mesmo se, numa outra pesquisa, cuja centralidade inscrevia a aplicabilidade do mesmo instrumento de medição, não apontou as mesmas diferenças (Neto, 1999). Se, de facto, existe alguma variabilidade diferencial nas

“pessoas felizes” relativamente ao seu género, os dados sugerem que esta é, em substância, relativamente pequena. Contemporaneamente, se no âmago das diversas pesquisas emergir a existência de dados que favorecem o género feminino, então estamos diante daquilo que tem sido frequentemente denominado como o *paradoxo do bem-estar subjectivo*, posto que os dados apontam que os estados depressivos são prevalentes nas mulheres (Simões *et al.*, 2000; Vieira, 2007).

Em suma, mesmo se a multiplicidade de pesquisas imprimem a existência de resultados contraditórios, impõe-se a possibilidade de colocar em evidência que o efeito que a dimensão do género exerce na “vida feliz” configura-se como imensamente modesto ou, até mesmo, como uma realidade inexistente (Vieira, 2007).

#### **2.4.3. Da Variável Saúde**

No campo da sua substancialidade, a dimensão da saúde humana configura-se como um dos factores predictores na “vida autenticamente feliz” (Simões *et al.*, 2000). Contemporaneamente, importa, pois, sublinhar a dimensão subjectiva que confere sustentabilidade à avaliação tecida pela pessoalidade no que se refere aos domínios da sua saúde. Na realidade, as pesquisas apontam que a percepção do estado de saúde da qual a singularidade do sujeito é portadora, isto é, a saúde subjectiva, configura-se como a raiz que encerra e exprime fortes correlações com “pessoas felizes” e não a avaliação cuja sustentabilidade recai na avaliação clínica, isto é, a saúde objectiva (Vieira, 2007). Por outras palavras, na substância dos dados que os estudos colocam em evidência, inscreve-se a constatação de que as pessoas sãs não são necessariamente mais felizes do que aquelas que experimentam a vulnerabilidade e a fragilidade física que a doença lhes confere. Partindo deste ângulo, uma multiplicidade de pesquisas empreendidas cujo objecto de estudo inscreveu pessoas em situação de doença oncológica, cegas e paraplégicas revelaram, surpreendentemente, que estas pessoas não são mais infelizes comparativamente à restante população do mesmo grupo demográfico (Seligman, 2006).

Extraordinariamente, mais do que a saúde física e objectiva, o que parece importar para se “ser feliz” é a percepção subjectiva que cada um tem do seu estado de saúde ou, melhor, a modalidade singular como se sente. Iluminado por este enfoque,



Simões *et al.* (2003) constataram que a variável saúde é, em substância, portadora de um valor predictor significativo e, deste modo, a subjectividade que configura a percepção de que somos saudáveis constitui um factor susceptível de favorecer a felicidade. Contudo, a configuração negativa dos efeitos entre os níveis de saúde e pessoas felizes assume uma maior relevância em contextos no seio dos quais a saúde é profunda e objectivamente vulnerabilizada (Simões *et al.*, 2000). Decorrente desta lógica, Simões *et al.* (2000) coloca em relevo os resultados de uma pesquisa realizada por Adkins *et al.* (1999; Simões *et al.*, 2000), na centralidade da qual se constatou que na presença de uma elevada fragilidade e vulnerabilidade do estado de saúde, pessoas com idades na ordem dos 60 e 80 anos apresentavam uma maior correlação entre perturbações de saúde e um decréscimo de felicidade. Contudo, e de forma surpreendente, esta correlação dissolvia-se, por assim dizer, nos indivíduos portadores de 100 ou mais anos. Na raiz desta evidência, os autores sublinharam que o aumento da idade possibilita uma maior adaptabilidade às incapacidades que se impõem e conferem vulnerabilidade ao estado de saúde.

#### **2.4.4. Da Variável Educação**

Impõe-se, na sua inevitabilidade, uma questão: serão as “pessoas felizes” necessariamente portadoras de elevados níveis de educação? Ou, por outras palavras, constituirá a educação a variável cuja existência se configura como profundamente necessária na “vida autenticamente feliz”? Iluminadas por esta questão de fundo que, eventualmente, poderá ter assumido forma diferentes, emergiu uma multiplicidade de pesquisas que penetraram na profunda análise desta eventual correlação. Em traços gerais, os resultados que delas “despontaram”, na sua maioria, apontam para uma correlação que se afigura insignificante: “ser-se feliz” não irrompe como expressão de se ser portador de elevados níveis de educação.

Decorrente da revisão de estudos tecida por Simões *et al.* (2000), constatou-se surpreendentemente que a educação não se configura como um elevado valor predictor de “pessoas felizes”. Na sua realidade profunda, é “provável que a educação tenha influência indirecta sobre o BES, através das metas e das aspirações. Em particular, a

educação pode conduzir a fixar metas e a fomentar aspirações mais elevadas, cuja realização frustrada é susceptível de provocar efeitos mais negativos no Bem-Estar Subjectivo” (Simões *et al.*, 2000, pp.269-270). Partindo de um ângulo demográfico, se na centralidade da população americana a correlação entre os níveis de educação e as pessoas felizes assume uma fraca configuração, paradoxalmente, a educação parece assumir claramente a configuração de constituir um factor predictor da “vida feliz” na interioridade dos países mais infligidos e vulnerabilizados pela pobreza e pela inexistência de elevados níveis de desenvolvimento (e.g., o México, as Filipinas e a África do Sul) (Argyle, 1999). Por outras palavras, no âmago de países menos desenvolvidos a correlação entre as variáveis – educação e felicidade tem sido descrita como mais forte e importante. Na realidade, a substância que os estudos encerram põem em evidência que a influência da educação na felicidade está associada com a dimensão cultural no seio da qual o indivíduo inscreve a sua existência singular. Se, de facto, a variável educação influi na construção da “vida autenticamente feliz” este efeito parece prender-se com a importância que a dimensão educativa parece exercer no rendimento económico e, contemporaneamente, no status ocupacional, justamente porque estas duas dimensões são, em substância, susceptíveis de assistir ao seu aumento significativo a partir dos níveis elevados de educação (Argyle, 1999).

Partindo desta luz, levanta-se uma outra questão que assume a seguinte configuração: se a “vida feliz” parece não irromper como expressão de níveis elevados de educação, será que as “pessoas felizes” são aquelas que alcançam maiores níveis de sucesso em contexto educativo? Na intencionalidade de fornecer uma resposta a esta questão, Argyle (1999) sugere apenas que a existência de auto-estima nas pessoas felizes imprime a susceptibilidade de conduzi-las a alcançar um maior sucesso educativo.

#### **2.4.5. Da riqueza material e das “pessoas felizes”**

Surpreendentemente, “despontaram” uma miríade de estudos no seio das ciências psicológicas que mostram claramente que a relação entre a riqueza e a

felicidade é muito diferente daquilo que a maior parte de nós esperaria (Ben-Shahar, 2008). A subtil suspeita que, por vezes, irrompe no pensamento humano de que a riqueza material “não compra”, por assim dizer, a nossa felicidade - embora susceptível de ajudar os indivíduos, assim como a sociedade global, a atingir níveis de felicidade mais altos – parece assistir actualmente, a partir dos dados colocados em evidência pelas pesquisas, à sua derradeira confirmação ou, pelo menos, a uma aproximação de que “o dinheiro – além do mínimo essencial necessário para comida e abrigo (e não estou a falar de caviar e castelos) – não passa de um meio para atingir um fim. No entanto, confundimos tantas vezes meios com fins que sacrificamos a felicidade (o fim) em prol do dinheiro (o meio) (Ben-Shahar, 2008). Na sua realidade profunda, o sistema de pensamento equivocado que sustenta a relação entre “possuir mais” e ser genuinamente feliz parece encontrar a sua configuração no Mito do Rei Midas (Csikszentmihalyi, 2002). De facto, a maioria, continua a pensar que a solução da felicidade reside na alteração das condições exteriores das suas vidas. No entanto, na sua substancialidade, isto não implica que o dinheiro seja irrelevante para nos tornarmos pessoas felizes, de facto, pode configurar-se como uma verdadeira bênção mas somente se nos ajudar a sentirmo-nos melhor. Caso contrário, o dinheiro é no máximo neutro ou, no mínimo, obstáculo a uma vida gratificante e feliz, porque impede o alcance daquilo que pensamos conseguir (Csikszentmihalyi, 2002). Surpreendentemente, “a investigação sobre a felicidade e a satisfação vital sugere que, geralmente, há uma ligeira correlação entre riqueza e bem-estar. As pessoas dos países mais ricos (incluindo os EUA) tendem a considerar-se mais felizes do que as dos países menos ricos (Csikszentmihalyi, 2002).

O horizonte teórico que sustenta a felicidade oferece-nos actualmente uma multiplicidade diversificada de estudos que põem em luz a relação entre o rendimento e as “pessoas felizes” (Vieira, 2007). Se, por um lado, alguns tendem a erguer uma forte correlação entre estes factores sublinhando que, na centralidade das populações portadoras de baixos recursos económicos a relação entre o rendimento e a “vida feliz” é, substancialmente, mais acentuada, por outro lado, outros há que tendem a remover, por assim dizer, esta ligação tecendo a justificação de que a vida genuinamente feliz não pode ser explicada a partir de uma base económica (Vieira, 2007).

Na realidade, os resultados decorrentes da revisão de estudos empreendida por

Simões *et.al.* (2000) apontam para a existência de alguns que configuram uma dupla tipologia na modalidade como enfocam as implicações que o rendimento exerce na vida feliz, a saber: (I) um enfoque de nível nacional, no seio do qual pretendem verificar a sua correlação com os níveis de felicidade e as alterações destes níveis com as tendências e as mudanças decorrentes dos períodos que configuram e evidenciam o desenvolvimento económico dum país; (II) um enfoque de nível internacional, cujo objecto de estudo se focaliza na verificação da correlação entre pessoas felizes e países ricos (Vieira, 2007)

Partindo desta luz, se por um lado, na centralidade dos estudos centrados em domínios nacionais tem sido encontradas um relação que embora pequena configura-se como estatisticamente significativa, pronunciando, deste modo, que o rendimento assume não somente um modesto valor predictor na “vida feliz” mas também significativo na sequencia de alterações que se impõem quer ao nível do sujeito quer ao nível de um pequeno grupo, por outro lado, no horizonte internacional, os dados põem em relevo que, na interioridade dos países com elevados níveis de pobreza impõe-se uma relação mais elevada entre a satisfação com a vida e o rendimento económico (Vieira, 2007).

Em meados dos anos 80, Ed. Diener, Jeff Horwitz e Robert Emmons (1985) movidos pela intencionalidade em verificar a relação entre a riqueza material e as “pessoas felizes”, enviaram um questionário aos 100 indivíduos mais ricos do planeta, que anualmente toma visibilidade nas páginas que inscrevem a revista *Forbes*. Mesmo se dos 100 apenas 49 decidiram participar no estudo, os resultados finais afiguraram-se surpreendentes: cerca de 37% eram, de facto, menos felizes do que a média da população americana e cerca de 63% dos restantes configuravam-se apenas como sendo ligeiramente mais felizes do que a média. Um dos dados que, por si só, parece assumir alguma relevância prende-se com o facto de que todos os participantes coincidiram no assegurar que o dinheiro não dá felicidade. De facto, a maioria estava de acordo com a afirmação “o dinheiro pode aumentar ou diminuir a felicidade depende como é usado” (Csikzentmihalyi, 2002, pp.73).

Numa pesquisa anterior ao estudo conduzido e erguido por Diener *et al.* (1985), “Norman Bradburn conclui que o grupo de rendimentos mais elevados declarou ser feliz

cerca de 25% mais vezes do que o de rendimentos mais baixos. Mais uma vez estávamos em presença de uma diferença, embora não muito grande” (Csikszentmihalyi, 2002, pp.73).

Na sua substancialidade, aquilo que extraordinariamente parece influir na felicidade ou na infelicidade, mais do que o dinheiro em si, parece constituir a importância que cada indivíduo atribui ao dinheiro ou à riqueza material. De facto, esta evidência parece assistir à sua confirmação se tivermos em particular consideração as surpreendentes descobertas feitas por Kasser e Ryan (1993): os indivíduos portadores de elevadas aspirações monetárias cuja meta fundamental se exprime pela apropriação de elevadas quantias de dinheiro têm não somente uma acentuada dificuldade na transcendência das adversidades como também têm baixos níveis de felicidade, isto é, experimentam quadros clínicos de sintomatologia depressiva e ansiosa com acentuada frequência e, contemporaneamente, exprimem um decréscimo no seu sentido de auto-realização. “Em estudos culturais cruzados e transversais sobre a felicidade, o psicólogo David Myers encontrou uma correlação muito baixa entre riqueza material e felicidade, excepto em casos de pobreza extrema onde as necessidades básicas das pessoas não eram satisfeitas. Além disso, apesar de nos últimos 50 anos a população de muitos países ter ficado mais rica, os estudos não revelaram qualquer aumento, e muitas vezes denotaram um decréscimo, nos níveis de felicidade” (Ben-Shahar, 2008, pp.67).

Ao seu nível mais amplo, os investigadores comparam a felicidade média das pessoas que inscrevem a sua vida em nações ricas por oposição às que vivem em países pobres (Seligman, 2006). Na intencionalidade de investigar a felicidade em alguns lugares menos felizes do planeta, Diener & Biswas-Diener (2002) conduziram um estudo nos subúrbios de Calcutá, na substancialidade do qual entrevistaram 83 pessoas sem-abrigo que preencheram uma Escala sobre a sua satisfação com a vida. Se, num certo sentido, o senso-comum levar-nos-ia a crer que a amostra experimenta uma esmagadora insatisfação, extraordinariamente tal não se verifica. Na sua globalidade, a satisfação com a vida configura-se como ligeiramente negativa (1.93 numa escala de 1 a 3), mais baixa do que os discentes universitários de Calcutá (2.43). No entanto, encontraram níveis altos de felicidade na centralidade dos vários domínios da sua vida, apresentando uma elevada satisfação, a saber: (I) moralidade (2.56); (II) família (2.50); (III) amizade (2.40) e; (IV) alimentação (2.52). À excepção do rendimento que se impõe como o

domínio específico no qual apresentavam uma satisfação mais baixa (2.12). Decorrente da comparação tecida entre os sem-abrigo de Calcutá, Diener & Biswas-Diener (2002) surpreendentemente, constataram profundas diferenças que, em substância, favoreciam a Índia. De facto, os 78 sem-abrigo americanos exprimiram uma satisfação com a vida consideravelmente mais baixa (1.29) do que a dos sem-abrigo de Calcutá (Seligman, 2006).

Pesquisas realizadas por Daniel Kahneman, prémio Nobel, e pelos seus colegas, sobre as pessoas felizes não encontraram grande base para a relação entre a riqueza e os estados emocionais positivos. Na essencialidade desta constatação, os autores sublinham que o sistema de crenças que exprime que “ (...) um rendimento elevado está associado à boa disposição é predominante, mas a maior parte das vezes ilusória. As pessoas com rendimentos acima da média estão relativamente satisfeitas com as suas vidas, mas são pouco mais felizes do que as outras nas experiências imediatas, tendem a ser mais tensas e não passam mais tempo em actividades particularmente agradáveis. Além disso, o efeito do rendimento sobre o prazer que se tem na vida parece ser passageiro. Somos da opinião que as pessoas exageram a contribuição do rendimento para a felicidade, porque se concentram, em parte, em realizações convencionais quando avaliam as suas vidas e as vidas de outros (Ben-Shahar, 2008).

Partindo de um outro ângulo, o desenvolvimento económico tal como a riqueza, também não conduz necessariamente a uma “vida genuinamente feliz”. Layard (2005), colocou em relevo que os EUA mantêm os seus níveis de felicidade similares desde os últimos 30 anos, mesmo se o seu nível económico tenha triplicado. Contemporaneamente, parece impor-se algo semelhante no Continente Europeu, cujos níveis de satisfação com a vida aumentaram ligeiramente nos últimos 20 anos (Oswald, 1997). Paradoxalmente, se de facto os elevados níveis de desenvolvimento se correlacionassem com “pessoas felizes”, o que é que, na sua realidade profunda, sustentaria os elevadíssimos níveis de felicidade em países como a Colômbia, Porto Rico e a Venezuela?

Levanta-se, ainda, a exigência de sublinhar que, nas variáveis que configuram as pessoas felizes parecem incidir questões de ordem política que tomam a sua visibilidade na liberdade, na Democracia e nos Direitos individuais (Seligman, 2006). Os dados

postos em luz pelas pesquisas centradas nos níveis de felicidade que impregnam as diferentes nações, na sua maioria, parecem apontar para a constatação de que mais importante do que inscrever a sua vida numa nação rica é viver num país que se configure como livre e democrático (Seligman, 2006). Contudo, impõe-se a necessidade de ter em consideração a dificuldade de tecer uma interpretação dos resultados que encerram e exprimem uma comparação entre a multiplicidade de nações, justamente porque os países ricos são portadores de maiores índices de alfabetização, elevadas condições educativas e de saúde.

Em síntese, “parece que apenas nos países em que a maioria da população é pobre existe uma relação relativamente forte entre a segurança económica e o bem-estar, pois nos países onde a ameaça à satisfação das necessidades básicas não é prevalente, factores como as metas e os valores podem influenciar a associação entre rendimento e BES” (Vieira, 2007.p.57). Por outras palavras, impõe-se a existência de um potencial configurado por variáveis de natureza não somente psicológica mas, contemporaneamente, social na explicação das “pessoas felizes” (Vieira, 2007).

#### **2.4.6. Da Religiosidade e da Espiritualidade**

Nos últimos 20 anos, surpreendentemente, “floresceram” dados que vertam luz sobre os extraordinários efeitos positivos da Fé susceptíveis de se configurarem como uma “força” contrária à profunda desvalorização erguida por Freud relativamente ao horizonte das tradições religiosas e à substância do pensamento e da praxis que estas inscrevem (Myers, 2000). Hoje, mais do que nunca, os dados reunidos pelas investigações no campo das ciências psicológicas, apontam que a dimensão da religiosidade - espiritualidade conduz, por exemplo, uma determinada porção da população americana que professa uma religião a ter uma probabilidade reduzida na expressão de padrões de comportamentos auto-destrutivos (e.g., abuso de drogas, homicídio e suicídio) como também a apresentar índices elevados de saúde física e um período de vida mais duradouro (Seligman, 2006).

No campo da substancialidade inscrita no estudo empreendido por Myers (2000) irrompe um facto que se configura como profundamente relevante, a saber: os dados postos em luz revelaram consistentemente que os indivíduos com implicação religiosa

são um pouco mais felizes e, contemporaneamente, são portadores de uma maior satisfação com a vida comparativamente às pessoas não religiosas (Seligman, 2006). Se, na sua dimensão mais profunda, a relação causal entre o envolvimento religioso e a conduta pró-social assume uma configuração clara e óbvia dado que o sistema de pensamento teológico e espiritual, que sustenta as tradições religiosas, apontam para a promoção e apropriação da compaixão e da caridade pela alteridade do outro e da moderação dos excessos, removendo, deste modo, o crime, a infidelidade e as drogas, a relação causal entre a religiosidade com uma “vida autenticamente feliz” não se configura tão directa (Seligman, 2006).

Na realidade, o pensamento erguido pelo behaviorismo exprimiu que o apoio social sustentava os benefícios emocionais conferidos pela religiosidade, no entanto, Seligman (2006) crê na existência de uma outra relação: o envolvimento religioso “abre”, por assim dizer, um sentido de esperança e reveste a vida de significado. Partindo desta luz, impõe-se na sua inevitabilidade tecer a consideração de que a realidade de uma vida com significado constitui, à luz do referencial teórico que a emergente Psicologia Positiva encerra, “um dos caminhos” de acesso a uma “vida autenticamente feliz”, conforme sublinhamos previamente no ponto específico consagrado à análise das “três vias” de acesso à felicidade.

Decorrente da revisão dos estudos tecida por Robbins e Kliewer (2000; in Vieira, 2007, pp. 59) emergiu a constatação da existência de “uma relação moderada entre religião e satisfação global com a vida, da ordem de  $r=.26$ , mas pequena relação positiva com o bem-estar emocional ( $r=.15$ )”. Contemporaneamente, partindo dos dados vertidos por outras pesquisas, o envolvimento religioso parece exprimir um efeito similar ao produzido pela variável da educação nas “pessoas felizes” (Simões *et al.*, 2000; Vieira, 2007). No entanto, a amplitude e a profundidade que configura em substância a dimensão da religiosidade exprime a susceptibilidade de construir sentimentos de controlo e optimismo, justamente porque influem na concepção e na percepção cognitiva que o sujeito detém do mundo, da existência humana e de si próprio, o que não significa necessariamente que a mesma exerça uma influência na avaliação positiva ou negativa da felicidade humana (Diener *et al.*, 1999).

Nesta luz, e na intencionalidade de analisar e medir a relação entre o optimismo



e a fé religiosa, Iyengar (in; Seligman, 2006) procedeu ao registo e análise de dezenas de sermões, efectuou o escrutínio da liturgia e da multiplicidade de histórias contadas às crianças em, aproximadamente, 11 religiões proeminentes na sociedade americana. Os resultados que configuram as suas surpreendentes descobertas apontam para que, quanto mais fundamentalista for a tradição religiosa mais optimistas são os seus fieis/leigos. No topo da lista dos mais optimistas inscrevem-se os judeus ortodoxos, os cristãos fundamentalistas e os islâmicos fundamentalistas, comparativamente com os judeus reformados e unitários que se afiguram, em média, como os mais depressivos. Dotando a sua pesquisa de uma maior profundidade, a autora teceu a uma separação da quantidade de esperança que impregnava as homilias, a liturgia e ainda as histórias de outras variáveis como o apoio social. Decorrente desta metodologia, irrompeu surpreendentemente a constatação de que o crescimento em optimismo que é expressão de um envolvimento religioso aumentado tem a sua raiz causal numa maior esperança (Seligman, 2006). Nesta perspectiva, a relação entre o envolvimento religioso e a esperança no futuro configura-se como uma provável base que sustenta a razão pela qual a fé exerce uma luta eficaz contra o desespero e aumenta a “vida feliz” (Seligman, 2006). Se, de facto, o envolvimento religioso exprime a susceptibilidade de influir na vida genuinamente feliz, Simões *et al.* (2000) ergueu a perspectiva de que esta implicação pode ser expressão visível da sua associação a três tipos de factores, a saber: (I) a religiosidade é portadora da susceptibilidade de conferir um sentido à vida singular do sujeito; (II) a identidade social e a definição de relacionamentos interpessoais que decorrem da pertença a uma filiação religiosa e, ainda, (III) justamente porque a dimensão da praxis da religiosidade implica, pela sua própria natureza, relacionamentos sociais num contexto comunitário isso, por si só, pode conduzir o indivíduo a níveis elevados de afectividade positiva, e assim é somente porque é extrovertido (Simões *et al.*, 2000; Vieira, 2007).

#### **2.4.7. Do Estado Civil**

Configurado como um estado de alegria permanente por alguns e, contemporaneamente, como uma realidade profundamente temível e ameaçadora por

outros, o matrimónio parece, no entanto, assumir as características tecidas pela primeira hipótese. De facto, os dados que emergiram dos estudos cuja substancialidade inscrevia a relação entre o estado civil e as “pessoas felizes” apontam que o casamento, ao contrário do dinheiro que tem um pequeno efeito, está elevadamente relacionado com a felicidade (Seligman, 2006). Movendo-se neste enfoque, Simões e colaboradores (2000) colocam em evidência que a essencialidade dos dados postos a descoberto pelas pesquisas, sublinham que “as pessoas casadas mostram ser significativamente mais felizes que as não casadas, quer estas sejam solteiras, viúvas, divorciadas ou separadas (Simões *et al.*, 2000, pp.268). Perseguindo a mesma lógica, Vieira (2007) aponta que a satisfação com o matrimónio configura-se como uma importante realidade portadora da vida feliz. Num estudo construído pelo *National Opinion Research Center* com 35 mil americanos, se por um lado, 40% dos indivíduos casados disseram que eram “muitos felizes”, por outro, apenas 24% dos solteiros, separados, divorciados e viúvos exprimiram o mesmo (Seligman, 2006).

É na centralidade dos contextos culturais individualistas (e.g., EUA) que a correlação entre elevados níveis de felicidade e ter um companheiro significativo (sem se ser casado) assume uma configuração relevante, por oposição aos contextos culturais colectivistas (e.g., Japão e China) que apresentam uma baixa correlação entre estas variáveis (Seligman, 2006). De facto, a dimensão cultural impõe-se, na sua inevitabilidade, como uma variável a ser profundamente considerada na construção de uma interpretação sobre a relação entre o estado civil e as “pessoas felizes”. Colocar em relevo que a apropriação económica e social que decorre do matrimónio conduz a níveis elevados de felicidade faz invariavelmente apelo à consideração dos valores sociais que impregnam o contexto cultural (Diener *et al.*, 1999).

Partindo da interacção entre duas variáveis – género e estado civil – Vieira (2007) sublinha que o género feminino tende a sentir uma maior satisfação comparativamente ao homem casado e que, decorrente de um enfoque entre a variável idade e o estado civil, a afectividade negativa e a idade não se correlacionam nas mulheres casadas por oposição aos homens casados, que apresentam elevados níveis de afectividade negativa quanto mais jovens forem (Simões *et al.*, 2000; Vieira, 2007).

Em suma, uma constelação de estudos que inscreve o firmamento, por assim

dizer, erguido pelo domínio das ciências psicológicas que enfocam os aspectos positivos do ser humano, demonstram actualmente que o matrimónio configura-se como uma dimensão intrinsecamente relacionada com a felicidade, mesmo se a raiz causal desta associação ainda se afigure pouco clara. Contudo, aquilo que parece repousar na centralidade dos dados revelados aponta para a constatação que não é o matrimónio em si, mas um “matrimónio feliz”, o que gera e condiciona a satisfação com a vida, justamente porque uma relação matrimonial infeliz constitui uma fonte de mal-estar e, consequentemente, produz níveis de felicidade inferiores comparados com os níveis de BES dos indivíduos solteiros ou divorciados (Mastekaasa, 1994).

No campo da substancialidade, a qualidade da relação afectiva configura-se como a variável mais importante. Por outras palavras, uma intensa relação matrimonial constitui a raiz do afecto positivo experimentado nesse contexto/domínio (Diener e Fujita, 1995). Não obstante, as considerações tecidas anteriormente, impõe-se a necessidade de sublinhar a profunda dificuldade que reveste a separação da causa e do efeito na correlação entre o matrimónio e as “pessoas felizes”, justamente porque ainda que seja provável que o matrimónio, tal como uma dimensão socialmente rica, faça que as pessoas sejam mais felizes, é também possível que os indivíduos que são em si mesmos felizes tenham uma vida social intensa e rica e, deste modo, portadores de uma maior probabilidade de contrair matrimónio. De facto, esta realidade parece ter sido colocada em relevo na substância dos dados apontados por uma pesquisa empreendida na Alemanha, durante 15 anos, com mais de 24 mil sujeitos: as “pessoas autenticamente felizes” tendem a apresentar índices elevados de contrair matrimónio e permanecer casadas comparativamente às menos felizes (Lucas *et al.*, 2003).

#### **2.4.8. Breve Visão de Conjunto das Variáveis Socio-demograficas que configuram a Vida Feliz**

As variáveis circunstanciais externas que configuram uma parcela da “equação” da felicidade apontada pela emergente Psicologia Positiva, na generalidade e de forma paradoxal, parecem não ser demasiado importantes na construção da “vida

autenticamente feliz” (Peterson & Seligman, 2004). Na realidade, Seligman (2006) põe em luz que, ainda que a pessoalidade humana fosse suficientemente capaz de modificar todas as circunstâncias externas, na sua realidade profunda, não notaria uma grande mudança, posto que todas juntas provavelmente configuram uma variabilidade de apenas 8 a 5% do nível de felicidade. De facto, na sequência da multiplicidade de estudos que emergiram nas três últimas décadas, actualmente os psicólogos tecem a consideração das variáveis sociodemográficas como aquelas que configuram um modesto valor predictivo nas “pessoas felizes” (Diener, 1999; Simões *et al.*, 2000; Vieira, 2007). Factores demográficos como a Educação, o Estado Civil, a Saúde e o Rendimento, sustentam uma pequena variabilidade, entre 10% a 15%, na “vida feliz” (Simões *et al.*, 2003). Não obstante, esta realidade pareça afigurar-se profundamente desanimadora (ou, desalentadora) no confronto com as variáveis internas, apontadas actualmente pelos dados das pesquisas emergentes como aquelas que inscrevem a maior susceptibilidade de elevar os níveis de uma “vida feliz”, isto é, parecem configurar-se como factores preditores da felicidade autêntica. Partindo desta lógica, Vieira (2007) sublinha que as pesquisas erguidas pelas ciências psicológicas, demonstram actualmente que os níveis de felicidade correlacionam-se fortemente com traços estáveis de personalidade, que se mantém estáveis mesmo na sequência de eventos importantes.

Na intencionalidade de tecer uma breve síntese da correlação das variáveis sócio-demográficas e as “pessoas felizes”, Seligman (2006) sublinha a panóplia dos dados revelados, a saber:

- (I) Viver num contexto democrático tem uma correlação fortemente positiva com a “vida feliz”;
- (II) O matrimónio configura-se como uma variável que influi fortemente, mas eventualmente não causal, na construção da felicidade;
- (III) Evitar estados emocionais negativos ou eventos negativos correlaciona-se moderadamente com a “vida feliz”;
- (IV) Relacionamentos socialmente ricos correlacionam-se fortemente, mas talvez não causal, com o BES;

- (V) A religiosidade configura-se como uma variável que exerce um efeito moderado nas “pessoas felizes”;
- (VI) O dinheiro tem pouco ou nenhum efeito no que diz respeito à felicidade e à satisfação com a vida e, as pessoas materialistas são menos felizes;
- (VII) A Educação não é o meio para uma felicidade maior, à excepção de uma maneira ligeira e apenas entre pessoas com baixo rendimento;
- (VIII) Na centralidade de um registo emocional médio, os homens e as mulheres não exprimem diferenças mesmo se o género feminino é tanto mais feliz como mais infeliz que o género masculino.

Configurando a mesma realidade por outras palavras, poder-se-ia sublinhar que elevar de forma duradoura o grau de felicidade através da alteração das variáveis circunstanciais externas, e à luz dos dados apontados actualmente pela substancialidade dos estudos, os indivíduos devem viver numa democracia, casar-se, estabelecer uma rede de relações sociais ricas e apropriar-se de uma tradição religiosa. Contudo, parece não ser necessário ganhar mais dinheiro, gozar de boa saúde (saúde objectiva), e elevar o nível de instrução (Seligman, 2006).

## **2.5. Da Dimensão das Variáveis Psicológicas: Traços de Personalidade**

Configurada actualmente como uma parcela da extraordinária “equação” da felicidade que sustenta o maior valor predictor nas “pessoas felizes” (Seligman, 2006), a dimensão da personalidade humana encerra, em substância, a susceptibilidade de influir numa multiplicidade de domínios, colocando em luz um profundo horizonte de relações preditivas numa ampla variedade de situações: (I) no campo do pessoal, influi não somente na dimensão da saúde mental e da corporeidade humana mas também na identidade, no auto-conceito, na dimensão espiritual e, surpreendentemente, na felicidade humana; (II) no campo do interpessoal, parece determinar a qualidade das relações (e.g., em contexto familiar, amoroso e com os seus pares) (Vieira, 2007).

Se, num primeiro momento, por assim dizer, o enfoque daquilo que configura a

variabilidade da felicidade autêntica recaiu no campo das variáveis sociodemográficas, colocando em evidência os factores que influem mais ou menos na “vida feliz” (Seligman, 2006), num segundo momento, isto é, na centralidade dos anos 90’, assistiu-se ao florescimento de inúmeras pesquisas cuja substância inscrevia a relação entre a personalidade e a bidimensionalidade do BES, a saber: por um lado, a dimensão cognitiva do constructo parece ter assumido uma configuração mais clara a partir das pesquisas que teceram associações entre traços e satisfação com a vida, por outro lado, a dimensão afectiva enquanto objecto de enfoque científico, inscreveu a análise das relações com a afectividade positiva (PA), a afectividade negativa (NA) e, ainda, o balanço entre ambas as dimensões afectivas (Vieira, 2007). Partindo desta raiz, se a dimensão da personalidade tem sido objecto de análise no estudo do perdão interpessoal (Bono *et al.*, 2006), na intencionalidade de encontrar e colocar em evidência uma correlação entre traços de personalidade e uma maior menor disposição para perdoar (conforme sublinhamos previamente no ponto específico consagrado ao estudo da extraordinária capacidade de perdoar), por outro lado, e no que concerne ao estudo da felicidade humana, a personalidade é actualmente colocado em relevo enquanto predictor do BES (Simões *et al.*, 2000).

Em traços gerais, partindo da substancialidade dos dados apontados pelos estudos cuja centralidade inscreve a correlação entre a extroversão, neuroticismo e “vidas felizes”, a extroversão configura-se como o traço susceptível de assumir o valor preditivo de maior importância na construção da felicidade (Headey & Wearing, 1989; in Vieira, 2007). De facto, à luz do pensamento erguido por Librón (2006; in Vieira, 2007), as capacidades de domínio social (e.g., a cooperação e a afirmação) das quais as “pessoas felizes” são portadoras supostamente configuram a forte relação que se impõe entre o traço de extroversão e o BES ou a “vida genuinamente feliz”.

Na realidade, a surpreendente associação tecida entre os traços de extroversão e de neuroticismo e a bidimensionalidade afectiva – afectividade positiva ou estados emocionais positivos e a afectividade negativa ou os estados emocionais negativos – fora colocada em evidência pelo pensamento que inscrevia a perspectiva/abordagem erguida por Watson, Clark & Tellegen (1988). Movendo-se neste horizonte, que se afigura tanto amplo quanto profundo, Costa e McCrae (1980) sublinharam que a

*extroversão* encontra-se profundamente correlacionada com a dimensão da afetividade positiva enquanto que, por oposição, o *neuroticismo* configurava-se como o traço de personalidade que estabelecia uma relação com a afetividade negativa (Simões, *et al.*, 2000). De fato, estes autores suscitaram o “despertar” de um amplo enfoque da vida feliz no âmago do qual sublinharam que a felicidade depende, em primeira instância, da personalidade humana, isto é, não são as variáveis contextuais/situacionais que detêm a responsabilidade de configurar uma “vida feliz”, mas as “pessoas felizes” são substancialmente felizes. Por outras palavras, a felicidade faz apelo irresistível aos traços de personalidade que sustentam a interioridade humana. Partindo deste enfoque que se afigurou profundamente revolucionador, justamente porque o primado da variabilidade de felicidade recaiu inicialmente nos factores sociodemográficos, assistiu-se ao emergir de uma multiplicidade de pesquisas cuja essencialidade dos dados sublinhavam consistentemente não somente a correlação entre o traço de extroversão e pessoas felizes (e.g., Emmons e Diener, 1985; Heady e Lucas, 1999; Diener e Lucas, 1999; Lucas e Fujita, 2000) mas também na centralidade de diversas nações e contextos culturais (e.g., Lucas, *et al.*, 2000).

No campo da substancialidade erguida pelas investigações empreendidas, os dados parecem colocar em relevo que as pessoas extrovertidas são portadoras da tendência para rir-se e divertir-se com mais frequência e sentem níveis mais elevados de felicidade comparativamente às introvertidas em diversas circunstâncias e contextos situacionais (Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992). Contemporaneamente, constatou-se recentemente que até mesmo pessoas introvertidas alcançam níveis elevados de felicidade quando o seu agir assume uma modalidade mais extrovertida. Fleeson *et al.* (2002) empreenderam um estudo, com uma amostra de estudantes universitários, no seio do qual fizeram uma descoberta, que afigura surpreendente: colocados num grupo de debate, pediu-se a alguns que agissem de forma assertiva e enérgica e, contemporaneamente, que exprimissem verbalmente os seus pontos de vista (padrão de comportamento extrovertido), enquanto se deram instruções aos restantes participantes para que permanecessem calados, assumissem uma certa timidez e se colocasse fora do debate (padrão de comportamento introvertido). Uma vez terminada a discussão ambos os grupos deviam de escrever aquilo que tinham sentido. Depois, os grupos trocaram os papéis e deram início a um novo debate. Os resultados foram

extraordinários: todos os participantes, fossem introvertidos ou extrovertidos, apontaram que se sentiam mais felizes na situação em que assumiram um padrão de comportamento extrovertido. Por outras palavras, todos os estudantes participantes disseram sentir-se mais felizes quando estavam activos ou ocupados e menos felizes quando as circunstâncias os obrigaram a ser passivos, reservados e tímidos. Em suma, as pessoas têm a capacidade de elevar os seus níveis de felicidade simplesmente mudando a modalidade do seu comportamento (Fleeson *et al.*, 2002).

Se, por um lado, a personalidade tem sido objecto de análise no estudo do perdão interpessoal (Bono, *et al.*, 2006) na intencionalidade de encontrar e colocar em evidência uma correlação entre os traços de personalidade e uma maior ou menor disposição para perdoar, por outro lado, e no que concerne ao estudo da felicidade, a personalidade é colocada em relevo enquanto preditor do BES (Simões *et al.*, 2000). Uma modalidade de proceder a uma organização da multiplicidade de traços de personalidade tem sido a de inscreve-los em grupos homogêneos, denominados pelos “cinco grandes factores da personalidade” ou os “*big five*”: a extroversão, a amabilidade, a conscienciosidade, o neuroticismo e a abertura à experiência (Simões *et al.*, 2000). Partindo desta raiz, Costa e McCrae (1980) sublinharam que a *extroversão* encontrava-se profundamente correlacionada com a afectividade positiva enquanto o *neuroticismo* estabelecia uma relação com a afectividade negativa (Simões *et al.*, 2000). No entanto, as associações tecidas entre a *extroversão* e o *neuroticismo* e as dimensões afectiva e cognitiva, que insere o constructo do BES, são modestas (Simões *et al.*, 2000). Partindo de um outro ângulo, assiste-se a um aumento do valor preditivo – de forma moderada - quando a análise é tecida a partir de variáveis que integram aqueles constructos – a sociabilidade e a afectividade positiva no que diz respeito à extroversão; a resistência ao stress no que diz respeito ao neuroticismo (Simões *et al.*, 2000). A esta luz, sublinha-se que os dois constructos – *extroversão* e *neuroticismo* - são, na sua essencialidade, demasiados globais para alcançarem, em si mesmos, uma importância predictiva do BES. Surpreendentemente, a *conscienciosidade*, que representa um dos factores dos “*big five*”, colocou em relevo uma forte correlação positiva com a satisfação com a vida, justamente porque os sujeitos portadores de uma maior conscienciosidade tendem a experimentar uma maior satisfação (Simões *et al.*, 2000). Iluminado pelos resultados das investigações construídas neste domínio, Simões *et al.*



(2000, pp.249), questionando-se do porquê da personalidade não explicar plenamente o BES, exprime que “(...), um factor explicativo pode ser o alcance da predição: se esta é feita, a curto termo, o resultado tende a ser melhor do que quando é efectuada a longo termo. Em segundo lugar, é necessário ter em conta o papel dos factores situacionais”. Ainda assim, Vieira (2007, pp.41-42) coloca em luz que as investigações “revelam que há uma consistente relação entre os traços de personalidade e o bem-estar subjectivo. Em termos globais, verificaram que o neuroticismo está negativamente associado ao BES, e a extroversão, a amabilidade e a conscienciosidade estão positivamente relacionadas com o bem-estar. A abertura à experiência não está significativamente relacionada com o BES”. Nesta lógica, se a avaliação positiva que o sujeito singular tece para com a sua própria vida está relacionada com as variáveis da personalidade, surpreendentemente, na substancialidade das múltiplas investigações construídas entorno do perdão tem-se inscrito uma maior ou menor correlação positiva ou negativa com os traços da personalidade humana.

O primeiro dos factores de personalidade forte correlacionados com a vingança (motivação contrária ao perdão) constitui o neuroticismo. Assim, como o perdão está profunda e positivamente correlacionado com a extroversão e o BES (McCullough *et al.*, 2001). Nesta perspectiva, “vengefulness also is positively related to negative affectivity / neuroticism and negatively related to agreeableness and satisfaction with life” (McCullough *et al.*, 2001, pp.609) e, ainda, “vengefulness, which is related to high negative affectivity, high neuroticism, low agreeableness, and low satisfaction with life” (McCullough *et al.*, 2001, pp.609). Partindo desta raiz, irrompe a possibilidade de sublinhar que, se a vingança – motivação contrária ao perdão - está positivamente relacionada com a afectividade negativa e o neuroticismo e negativamente correlacionada com a extroversão e a satisfação com a vida, o perdão, justamente porque constitui a motivação inversa à vingança, parece ser portador da susceptibilidade de estar correlacionado positivamente com a extroversão e a satisfação com a vida e negativamente correlacionado com a afectividade negativa e o neuroticismo. “(...), high neuroticism is a predictor of low tendency to forgive others, as well as many psychiatric disorders and lower psychological well-being” (Bono *et al.*, 2006, pp.3).

Partindo de um outro ângulo, o narcisismo, enquanto variável da personalidade,

tem sido objecto de estudo correlacionado com o perdão. “narcissism is another personality variable that is negative associated with forgiveness” (McCullough & Hoyt, 2002, pp.5). De facto, “after a transgression, narcissistically entitled individuals require more punishment of the transgression and compensation prior to forgiving” (McCullough & Hoyt, 2002, pp.5).

Mesmo se, ao longo do emergir do corpo do texto, procedemos pontualmente, no seio de cada ponto específico, a algumas considerações que, em si mesmas, parecem apontar para a existência, quase invariável, de uma profunda correlação entre a capacidade de perdoar e a apropriação ou a (re) construção do BES por parte da pessoa humana, afigura-se a exigência de tecer a uma breve visão de conjunto, por assim dizer. Partindo da multiplicidade dos resultados vertidos pelas emergentes investigações sobre o extraordinário fenómeno psicológico do perdão interpessoal, em termos gerais, podemos sublinhar que o perdão configura, na sua essencialidade, uma *opção*, uma resposta positiva e eficaz, uma “chave” que possibilita o sujeito singular apropriar-se de uma maior serenidade e paz interior diante dos riscos e adversidades marcadas pelo conflito relacional. E mais, o perdão constitui um factor susceptível de minimizar o sofrimento (Luskin, 2002), e as emoções negativas (Seligman, 2006). Partindo de um outro ângulo, o perdão, enquanto constructo psicológico, parece não só exprimir como também “apontar” para aquilo que o próprio constructo da felicidade consubstancia: uma avaliação positiva relativamente à sua própria vida. Se, o perdão aponta para a transcendência do ressentimento e da mágoa e, contemporaneamente, para a “abertura” de uma perspectiva renovada naquilo que constitui a substancialidade da sua experiência de vida, o BES constitui o processo final da construção dessa nova apreciação erguida pela subjectividade da pessoa humana. Deste modo, se o Perdão faz apelo à felicidade, a felicidade parece invariavelmente fazer apelo ao Perdão.

Na realidade, a “força” positiva do *perdão* (Seligman, 2006) desponta como a única possibilidade de accionar uma “chave” capaz de resgatar a pessoa humana (Corcuera, 2006), libertando-a de toda a negatividade emocional (Seligman, 2006; Luskin, 2002; Casarjian, 2005). De facto, o perdão constitui uma mudança motivacional (McCullough, 2000) encerrando e exprimindo, por isso, uma das maiores “forças interiores humanas” (McCullough, 2000). Na sequência dos efeitos positivos e

libertadores que o perdão produz, parece afigurar-se a eventual possibilidade de constituir um factor predictor da felicidade, isto é, por um lado, liberta o sujeito ‘ferido’ dos estados afectivos negativos (Seligman, 2006; Luskin, 2002; Enright, 2006) que, na sua essencialidade, representam um obstáculo à (re) construção de uma avaliação positiva da sua vida singular. Decorrente desta lógica, parece-nos podermos sublinhar que os efeitos que emanam do perdão parecem influir na dimensão cognitiva e na dimensão emocional da singularidade do sujeito que perdoa (Seligman, 2006; Luskin, 2002), no sentido em que liberta a interioridade de emoções negativas e (re)constrói, subjectivamente, uma renovada avaliação positiva daquilo que constitui a sua experiência de vida (Seligman, 2006). Nesta luz, o perdão parece ser indissociável da (re) construção da felicidade. Se, por um lado as “pessoas felizes” eventualmenete “inclinam-se”, por assim dizer, mais facilmente para a concessão do perdão, por outro lado, e de forma surpreendente, a capacidade de perdoar parece (re)construir a felicidade.

## **Parte II**

### **Conceptualização do Estudo Empírico: *A substância da Investigação***

#### **Capítulo 3**

##### **Considerações Metodológicas**

#### **Capítulo 4**

##### **Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados**



## **Capítulo 3**

### **Considerações Metodológicas**

3.1. Para uma Formulação da Problemática de Investigação

3.2. Objectivos e Hipóteses de Investigação

3.3. Características Gerais da Amostra

3.4. Desenho de Investigação

3.5. Variáveis de Estudo

3.6. Instrumentos de Pesquisa

3.7. Procedimento

3.1. Para uma Formulação da Problemática de Investigação

3.2. Objectivos e Hipóteses de Investigação

3.3. Características Gerais da Amostra

3.4. Desenho de Investigação

3.5. Variáveis de Estudo

3.6. Instrumentos de Pesquisa

3.6.1. Questionário de Dados Sociodemográficos

3.6.2. Do Perdão Interpessoal Disposicional ou da Perdoabilidade

3.6.2.1. Escala sobre o Perdão

3.6.2.2. Escala da Propensão para Perdoar

3.6.3. Da Felicidade ou do Bem-Estar subjectivo

3.6.3.1. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)

3.6.3.2. Escala de Afectividade Positiva e Afectividade Negativa (PANAS)

3.6.4. Inventário de Personalidade – NEO-FFI

3.7. Procedimento

---

## Capítulo 3

### Considerações Metodológicas

Na intencionalidade de salvaguardar o rigor científico da objectividade do processo metodológico, impõe-se a construção e o desenvolvimento de uma multiplicidade de etapas susceptíveis de possibilitar a apropriação fidedigna dos objectivos singulares a que o mesmo se propõe. Partindo desta lógica, o irromper do presente capítulo move-se na intencionalidade de verter luz sobre a natureza e a dimensão estrutural da investigação desenvolvida na centralidade da qual emerge um conjunto de pressupostos, a saber: (I) a formulação da problemática; (II) as questões de pesquisa; (III) as hipóteses que dela decorreram; (IV) a razão que deu sustentabilidade e configurou a selecção da amostra; e, (V) o desenho de investigação e os instrumentos de recolha de dados.

#### 3.1. Para uma Formulação da Problemática de Investigação

Se pudéssemos penetrar em toda a paisagem que configura a interioridade humana numa tentativa única de vislumbrar e alcançar “aquilo” que ela encerra no mais profundo de si, e vertê-la dispondo de uma só palavra, cujo sentido reunisse em si a mais íntima e a mais ardente das aspirações humanas, e para a qual convergem todas e quaisquer questões, esta não poderia deixar de ser senão *felicidade*.

Afigurando-se como “a” questão de fundo, por assim dizer, de tudo aquilo que se empreende neste mundo, cuja presença perene se faz sentir desde que emergimos na existência até ao instante da sua conclusão, “a” derradeira das questões, como uma realidade constitutiva, parece invariavelmente imprimir e configurar o DNA do sujeito humano. Em nenhum outro lugar a Felicidade é procurada com mais esperança e desfeita com mais consistência do que numa *relação interpessoal* (Prather, 2007). Vêmo-la, na sua substancialidade, como uma “fonte” donde brota a complexidade dos sofrimentos que nos assolam mas, na realidade mais íntima que todos encerramos,



sabemos com uma certeza indiscutível que os relacionamentos interpessoais jamais deixarão de fazer um derradeiro “chamamento” à singularidade da nossa pessoa: um apelo que se afigura de tal modo irresistível que não temos outra solução que a de concluirmos que, afinal, “*somos-em-relação*”. Nesta lógica, “*ser Pessoa*”, “*tornar-se Pessoa*” implica “*ser-com-o-outro*”, “*ser-em-relação*”, “*ser no recíproco acto do sujeito doar-se ao outro e no receber do outro*”, dispondo desta matéria-prima, que configura a *interpessoalidade*, para se construir e reconstruir (Cambón, 2001) e, deste modo, tornar-se genuinamente feliz (Seligman, 2006). Perseguindo este enfoque, Vieira (2007) sublinha que a pessoa humana, na sua natureza mais profunda, é um ser social pelo que as relações interpessoais, o horizonte da vida social e os sentimentos de apego são componentes essenciais da vida humana singular. Mais ainda, o relacionamento interpessoal que configura a *interpessoalidade*, que inscreve a singularidade dos indivíduos em relação entre si, tem uma importância, um sentido e um valor fundamental na própria saúde e na qualidade da vida de cada um deles, configurando-se ou representando deste modo um dos factores portadores de satisfação com a própria vida (Vieira, 2007).

Nesta lógica, impõe-se uma certeza inconfundível: tal como a *Pessoalidade* não pode existir “fora” da *interpessoalidade*, isto é, a pessoa “é” ela própria, na sua dimensão mais íntima e na sua configuração mais plena, somente na sua relação com a alteridade do outro, a *Interpessoalidade* não consegue sobreviver na ausência da *Capacidade de Perdoar*. Porque as relações interpessoais configuram uma realidade ontológica da própria pessoa, o perdão afigurando-se como uma “força” interior positiva (Seligman, 2006), a partir dos efeitos benéficos que produz, exprime a susceptibilidade de reconstruir e elevar a relação com o outro a uma plenitude, por um lado, e parece suscitar o *florescimento humano* e, deste modo, reconstruir a felicidade de cada uma das pessoas inscritas nessa relação, por outro. É justamente partindo deste horizonte, no seio do qual repousa a indissociabilidade entre “Ser e Relação”, que se levanta a questão da *Felicidade* de cada um dos sujeitos e, contemporaneamente, da extraordinária *Capacidade de Perdoar* como uma “porta”, por assim dizer, capaz de conduzir e direccionar o sujeito ao encontro da “Paz Interior” e de uma “Vida Feliz”. Nesta luz, a questão do sentido de penetrarmos no estudo do perdão, numa amostra que inscreve tanto *Contextos Educativos* quanto *Profissões de Ajuda*, numa tentativa de revelá-lo

como uma “chave” de reconstrução pessoal e interpessoal, em que a Felicidade se afigura como a expressão plena dessa reconstrução, prende-se com o facto invariável das relações interpessoais constituírem não somente uma realidade constitutiva da pessoa humana mas, contemporaneamente, exprimirem um forte componente do agir humano e técnico das suas profissões que, pela sua própria natureza, revestem a condição de vulnerabilidade. De facto, uma *Psicologia das Relações Interpessoais* faz invariavelmente apelo ao despontar de uma *Psicologia do Perdão*, sem a qual a primeira assumiria uma condição de incompletude.

Contudo, parece-nos que a *Felicidade pessoal* daquele cuja praticabilidade do perdão eventual suscita a reconstrução do relacionamento interpessoal vulnerabilizado, configura a meta mais íntima que repousa na intencionalidade daquele que percorre o processo psicológico de perdoar. Um olhar mais profundo, sobre a própria natureza do processo que sustenta essa extraordinária capacidade humana, invariavelmente despertará o reconhecimento de que o perdão inverte toda a lógica e toda a razão (Enright, 2006). Partindo de um ângulo meramente humano, se alguém nos magoa (causa/estímulo) a lógica seria a de fornecer uma resposta (efeito/reacção) que se afigura proporcional ao estímulo. Contudo, a escolha de perdoar configura-se como uma opção profundamente surpreendente e inovadora: a opção de inverter a lógica inscrita no processo interpessoal. Paradoxalmente, se essa extraordinária opção assume verdadeiramente a condição de constituir uma autêntica escolha humana, não fazê-la afigura-se como uma opção profundamente devastadora. De facto, não-perdoar seria também uma escolha genuína se os efeitos negativos que essa decisão confere não conduzissem aquele que a fez a níveis profundos de sofrimento, de ausência de paz interior e, eventualmente, de infelicidade. Os efeitos negativos, colocados pela multiplicidade dos estudos, testam-no.

Porque o Perdão inverte toda a lógica humana, ele parece transcender todas as razões possíveis e justificáveis ao sofrimento pessoal e interpessoal (Enright, 2006). Se, num primeiro momento, a capacidade de perdoar parece prender-se unicamente com a desejabilidade de reconstruir a relação com o outro, em última instância, as razões para o fazer pareceriam plenamente injustificáveis, justamente porque a razão apela à dimensão cognitiva que, não somente não pode remover de si mesma a memória da

ofensa (Enright, 2006; Monborquette, 2004) como também tece a concepção da ocorrência como uma profunda injustiça. Se por um lado, a concepção que temos da realidade do outro com quem nos relacionamos, sublinha o valor sublime e incomensurável da sua dignidade humana, cuja capacidade de perdoá-lo atesta-o, por outro lado a praticabilidade do perdão exprime o desejo da fragilidade da pessoa humana querer reconstruir o outro, removendo a culpabilidade que recaiu sobre si, e reconstruir-se, isto é, a desejabilidade de “regressar” ao bem-estar psicológico e emocional que é o seu. Naturalmente, ambas as razões que accionam a “força” positiva do perdão não se excluem. De facto, incluem-se (Monborquette, 2004). No reconhecimento do valor moral e existencial do outro está, de algum modo, o valor que a pessoa ofendida/magoada detém de si própria. Perdoar como ‘estratégia’ de recuperar a vida feliz, invariavelmente, inclui o outro. O egoísmo que, eventualmente, poderá parecer implícito neste fenómeno é, deste modo, removido revelando, assim, uma felicidade pessoal que inclui o outro. Logo, a inclusão do outro no processo psicológico é não apenas necessário como inevitável (Enright, 2006). A condição de sermos pessoas realiza-se plenamente na relação interpessoal (Cambón, 2001).

Se o desejo de recuperar, por assim dizer, a felicidade ‘perdida’ que move o indivíduo a perdoar pode afigurar-se, num primeiro momento, como um “centrar-se em si próprio”, o próprio processo psicológico do perdão remove por completo esta hipótese que se afigura auto-centrada na vida feliz que, eventualmente, desponta da capacidade de perdoar. Na realidade, o perdão constitui uma realidade diametralmente oposta. Aquele que perdoa, “doa-se”. Uma “doação de si” que configura a mais plena das dádivas. Como colocamos precedentemente em relevo, no próprio processo de perdão estão profundamente implicadas as dimensões de “ser pessoa” (cognitiva, motivacional, emocional e comportamental), cuja transcendência implica, invariavelmente, um “trabalho interior” que, afigurando-se como um “processo” dependente do tempo e da qualidade relacional, apela à equilibração de todas elas. O perdão genuíno, susceptível de erguer, uma vez mais, a relação interpessoal e a dimensão pessoal daquele que o pratica, cujo propósito almeja unicamente o seu bem-estar, não só parece ser impossível como também desvirtua o sentido substancial daquilo que o próprio perdão significa, na sua realidade mais profunda: O Perdão

configura-se como um “dom” como expressão de um “descentrar-se de si mesmo” daquele que perdoa (Barros, 2002; 2004).

Precisamente porque o horizonte relacional configura uma raiz de elevados níveis de felicidade (Seligman, 2006; Vieira, 2007), será que no perdoar o outro não se ‘esconderá’, por assim dizer, a desejabilidade de erguer uma vez mais a base a partir da qual construiremos a felicidade? Por outras palavras, será que a prática do perdão, uma vez possibilitando a “libertação” dos estados emocionais negativos naquele que a exerce, esconderá uma das modalidades de querermos ‘recuperar’ a felicidade? A Psicologia Positiva, partindo da substancialidade das suas investigações, parece verter luz sobre esta questão. No domínio das emoções positivas erguidas na centralidade do seu horizonte investigativo, o *perdão*, surpreendentemente, parece assumir um lugar de destaque como modalidade particular susceptível de transcender as adversidades subjacentes aos conflitos relacionais, conduzindo a singularidade do sujeito ‘ferido’, que por instantes “vê” a sua felicidade obstruída, a “regressar”, por assim dizer, a um estado renovado de serenidade, bem-estar e paz interior (e.g., Casarjian, 2005; Enright, 2006; Luslin, 2002; McCullough, 2000; Seligman, 2006).

Porque a avaliação positiva que a singularidade do sujeito tece sobre a sua vida e os estados emocionais positivos que experimenta configuram a sua Felicidade autêntica (Vieira, 2007), que encontra na dimensão interpessoal humana uma das suas raízes (Corcuera, 2006; Seligman, 2006), o perdão possibilitando a reconstrução do relacionamento é susceptível de reconstruir a felicidade dos sujeitos (Luskin, 2002). De facto, “todos nós sentimos uma inclinação natural para a felicidade. Entre os obstáculos que dificultam a realização deste desejo, o ressentimento costuma ser o principal. Mesmo quem aparentemente reúne muitas condições para ser feliz pode não o ser, por estar cheio de ressentimentos que lhe amarguram a vida” (Corcuera, 2006, pp.7). Contemporaneamente, “importa frisar que o meio mais importante para resolver o problema do ressentimento é o perdão, (...), é preciso reconhecer que o perdão é um dos recursos mais importantes para alcançar a felicidade, porque pode resolver a fundo o principal obstáculo que, (...), é o ressentimento” (Corcuera, 2006, pp. 9-10). Partindo deste horizonte global, se a relação interpessoal constitui uma dimensão intrínseca à própria condição existencial da singularidade de qualquer indivíduo, *o que dizer*

*daquelas profissões cuja matriz substancial que as configura recai precisamente neste elemento constitutivo, isto é, encontra no relacionamento interpessoal a própria raiz da sua existência e a próprio “espaço” do seu enfoque e do seu agir técnico e humano?* Profissões do domínio dos *Contextos Educativos* (e.g., professores) e das *Profissões de Ajuda* (e.g., enfermagem) irrompem como um claro exemplo da dimensão relacional humana tornada profissão, por assim dizer. Na intencionalidade de tecer uma aproximação a uma tentativa de situar o estudo sobre a *Capacidade de Perdoar* no “espaço” interpessoal que, em substância, configura um forte componente do agir dessas profissões, e nas implicações que essa “força” interior positiva exerce na reconstrução da *Felicidade* dos elementos profissionais que as inscrevem ou compõem, impõe-se, na sua inevitabilidade e desde já, a exigência de tecer, em traços gerais, algumas considerações sobre a dimensão educativa que cada uma delas encerra mesmo se, mais adiante, colocaremos em evidência as razões mais profundas que justificam a escolha da nossa amostra cuja identidade profissional tece invariavelmente um apelo à activação e desenvolvimento da “força” humana positiva do perdão. Se, o *relacionamento interpessoal* vulnerabilizado pelas adversidades e contingências que às vezes se impõem, tece um apelo irresistível à *capacidade de perdoar* na intencionalidade de o reconstruir ou salvaguardar, a *dimensão educativa* e, consequentemente, todas as profissões que nela se inscrevem (e.g., a docência e a enfermagem), justamente porque encontra a sua sustentabilidade numa ou em muitas relações interpessoais ou, por outras palavras, numa relação que se afigura educativa, clama o “despertar” e a presença da “força” humana positiva do perdão, sobretudo por parte daquele que tem a responsabilidade, por assim dizer, de conduzir e orientar o *processo educativo*, rumo à meta a que o próprio contexto se propõe. Nesta luz, se as relações interpessoais, na sua substancialidade, configuram-se como um dos maiores factores preditivos de Pessoas Felizes (Vieira, 2007), a *Capacidade de perdoar* (o parceiro do relacionamento) enquanto “força” humana positiva constitui um dos factores susceptíveis de activar as “gratificações” que sustentam a “Boa Vida” do profissional que, à luz do referencial teórico erguido pela Psicologia Positiva, representa um dos três caminhos possíveis rumo a uma “vida genuinamente feliz” (Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2006).

É justamente partindo deste enfoque, susceptível de apontar e conferir o Perdão como uma dimensão ontológica das relações interpessoais e, por extensão, de todas aquelas profissões que nelas assentam a raiz da sua práxis singular, quer estas assumam uma direcção de carácter educativo formal (e.g., contextos educativos) ou informal (e.g., profissionais de ajuda), que irrompe o valor, a importância e o sentido profundo de considerar e encontrar no estudo do perdão “uma resposta genuína” à transcendência/superação positiva das adversidades e vulnerabilidades que, tarde ou cedo, “despontam” na centralidade do “espaço” interpessoal em geral, e em contexto educativo ou de ajuda em particular. Importa, no entanto, sublinhar que a indissociabilidade entre o *Perdão* e a *Educação*, e a sua importância como objecto do próprio acto educativo, é actualmente defendida por autores portugueses no domínio da Psicologia da Educação. Surpreendentemente, Barros (2004) coloca em evidência a profunda exigência de conferirmos ao Perdão a sua importância pedagógica ou a necessidade de “despertar” no contexto educativo, uma autêntica *pedagogia do perdão*. A centralidade desta luz erguida pelo seu pensamento aponta ainda que, não é suficiente que as ciências psicológicas enfoquem o seu interesse apenas no estudo do constructo do perdão ou nas variáveis profundamente implicadas no processo psicológico do perdão interpessoal. Urge que o perdão penetre na profundidade que a dimensão educativa encerra, quer no domínio geral, quer nas profissões que, directa ou indirectamente, lhe estão associadas, numa tentativa de educar à sua praticabilidade, isto é, à promoção de uma autêntica *psicopedagogia da “força” positiva do perdão* (Barros, 2004). Partindo deste ângulo, se a *capacidade de perdoar* deverá configurar uma temática substancial no *processo educativo*, qualquer que seja o contexto em que o mesmo decorra, irrompe na sua inevitabilidade a constatação da pertinência de situá-lo no contexto de *profissões educativas* (e.g., professores), por um lado, e no contexto de *profissões de ajuda* (e.g., enfermagem) que, directa ou indirectamente, inscrevem no seu agir um processo e uma relação que se afigura educativa, por outro.

Mesmo que se imponha o claro reconhecimento de que, a dimensão das relações interpessoais pode assumir diversas configurações e distintas qualidades no horizonte (ou, no contexto) das várias profissões educativas e de ajuda que inscrevem a centralidade do nosso estudo, impõe-se a exigência de sublinhar que *a qualidade relacional não será tida em particular consideração*, isto é, *não será tecida uma*

*medição da qualidade que configura a relação interpessoal que sustenta as várias profissões* mesmo se, o grau com que essa extraordinária “força” interior é mais ou menos activada está profundamente dependente de uma multiplicidade de variáveis no seio das quais se inscreve a *qualidade dessa relação*. Na sua realidade profunda, se por um lado, o processo de perdoar o outro assume uma configuração que, porque dolorosa, está dependente do tempo, por outro lado, *a qualidade do relacionamento* que apela ao perdão constitui invariavelmente uma dimensão susceptível de activar e acelerar o processo de perdoar (Enright, 2006; Luskin, 2002; McCullough *et al.*, 1997, 1998). Contudo, porque a *qualidade relacional*, afigura-se como um horizonte, tanto profundo quanto incomensurável, não teremos em particular consideração esse atributo ou dimensão, mesmo se os estudos investigativos apontam-na como uma variável que, invariavelmente, influi na capacidade de perdoar. Removendo as excepções, não será necessariamente preciso dispormos de muitos dados, postos em relevo pelas pesquisas científicas, para nos apropriarmos do reconhecimento de que, em regra, um pai perdoa mais facilmente um filho do que um empregado perdoa o seu patrão.

É, justamente, no contexto da Psicologia Positiva que encontra nas “forças” humanas como fontes de felicidade o seu objecto de estudo, que enquadramos a construção da nossa dissertação. De facto, os estudos sublinham que, o perdão parece actuar em dois sentidos: (I) no campo do interpessoal, liberta a alteridade ofensora da culpa por ter agido ou não agido de uma determinada maneira esperada ou não esperada (Luskin, 2002) e, (II) no campo do pessoal, liberta a interioridade do sujeito ofendido de emoções negativas (Barros, 2004; Casarjian, 2005; Luskin, 2002; McCullough, 2000; McCullough *et al.*, 2001; Monbourquette, 2004; Seligman, 2006M; Subkoviak *et al.*, 1995), susceptível, de activar o “*florescimento humano*” genuíno e, deste modo, (re) construir uma perspectiva que apela ao retorno de uma avaliação positiva para com a própria vida (Seligman, 2006), ou, por outras palavras, apela ao “regresso” da felicidade.

### 3.2. Objectivos e Hipóteses de Investigação

Partindo da indissociabilidade entre a Felicidade ou Bem-Estar Subjectivo (BES) e a satisfação global e, consequentemente, a afectividade positiva associada a uma

determinada realidade (e.g., os relacionamentos interpessoais) ou um domínio específico (Vieira, 2007), no seio da qual o Perdão interpessoal é susceptível de influir, irrompeu a intencionalidade de analisar e compreender a seguinte problemática: *Que relação existirá entre a capacidade de perdoar e a felicidade dos sujeitos que exercem a sua profissionalidade em contextos educativos e profissões de ajuda?*

Na centralidade desta questão, inscrevem-se algumas perguntas de pesquisa, que sustentaram e orientaram a construção e o emergir do nosso estudo:

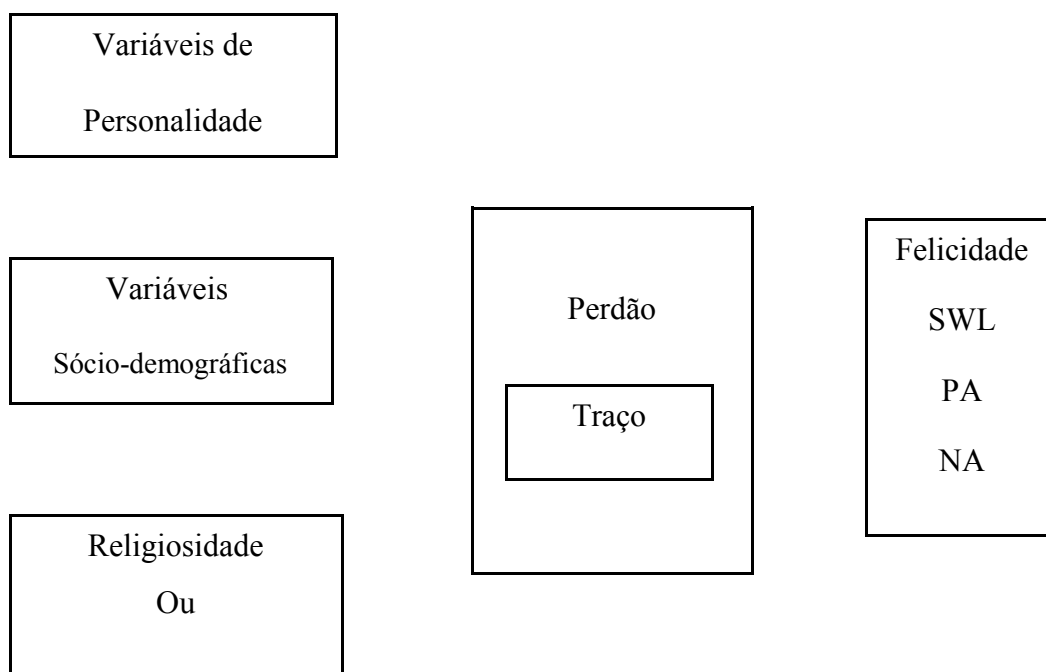
- 1 Como é que o *Perdão* contribui para a (re)construção da *Felicidade*?
- 2 Em que medida a personalidade explica a maior ou menor disposição para perdoar?
- 3 O valor preditivo da relação *Perdão – Felicidade* é determinado mais por variáveis sociodemográficas ou variáveis psicológicas?

### **Hipóteses de Investigação**

Na sequência do despontar de uma definição conceptual da problemática que configura o âmago e a linha de orientação que impregna a construção de uma determinada pesquisa, irrompe, na sua inevitabilidade, um horizonte de respostas que se afigura tanto hipotético quanto provisório, susceptível de conferir validade após terem sido, testado, corrigido e aprofundado (Quivy, 1998).

Partindo deste ângulo, e na intencionalidade de compreender o processo que, eventualmente, sustenta a correlação entre a capacidade de perdoar e a felicidade, dispondo de um *contexto educativo*, que inscreve um grupo de docentes e estudantes, de um *contexto de saúde*, que encerra uma multiplicidade de profissões de ajuda e de um *contexto administrativo*, que consubstancia profissões cuja matriz exprime uma componente interpessoal menos acentuada comparativamente aos contextos sublinhados precedentemente, tendo em conta as variáveis independentes que, de acordo com a revisão bibliográfica, influem quer no perdão interpessoal quer na “Vida Feliz”, erguemos um quadro conceptual da problemática de investigação, que se afigura essencialmente hipotético e provisório, de constituir uma resposta.





**Figura 1.1-** Esquema Conceptual da Problemática de Investigação

Na centralidade do processo dinâmico de investigação, e decorrente de se ter erguido conceptualmente a substância da problemática a estudar, irrompe, na sua inevitabilidade, a construção hipotética de respostas, cuja definição encontra uma forte indissociabilidade com as variáveis **Perdão (Variável Independente)** e **Felicidade (Variável Dependente)** e, ainda, com outras variáveis de natureza psicológica e de cariz sócio-demográfico que poderão influir nessa problemática. Partindo desta lógica, e tendo em conta não somente aquilo que os estudos sublinham relativamente aos constructos da Capacidade de Perdoar e do BES, mas à tipologia da amostragem seleccionada, erguemos algumas **Hipóteses de estudo**:

H1 - A Disposição ou a Propensão para Perdoar está positivamente associada ao “envolvimento religioso” ou vivência religiosa dos sujeitos.

H2 - O Perdão disposicional encontra uma maior dependência com variáveis de natureza psicológica (e.g., traço de personalidade) do que com variáveis de cariz sóciodemográfico.

H3 - O Perdão disposicional e os traços de personalidade apresentam um maior poder preditivo da felicidade comparativamente às variáveis sociodemográficas.

H4 - O Perdão Disposicional influencia de forma positiva a felicidade sustentável do sujeito.

### 3.3. Características Gerais da Amostra

Partindo da raiz que configura a finalidade da presente investigação, colocada em luz no capítulo precedente, imergir no estudo da relação entre a extraordinária “força” humana de perdoar a alteridade e a reconstrução da felicidade daquele que perdoa tomando, como sustentabilidade conceptual a multiplicidade das definições, tanto consistentes quanto complementares entre si, que recaem sobre o emergente constructo psicológico do perdão e o significado do BES enquanto unidade tecida entre duas dimensões, afectiva e cognitiva, definida por Diener, despontou a exigência de considerarmos o contexto no seio do qual posicionamos e inscrevemos o nosso estudo. Um critério afigurou-se tanto crucial quanto inevitável: por um lado, a elevada componente do *relacionamento interpessoal*, que configura a propria identidade profissional e o “espaço” interpessoal do agir técnico e humano da nossa amostra, cuja existência tece não somente um apelo irresistível e inevitável à emergência da praticabilidade do perdão interpessoal mas que, paralelamente, exprime essencialmente um elevado factor na predição da “Vida Feliz” (Seligman, 2006; Simões *et al.*, 2000; Vieira, 2007) e, por outro lado, posto que o perdão carrega consigo, por assim dizer, uma tradição profundamente teológica, religiosa, moral e espiritual, o *envolvimento religioso* de que alguns participantes são portadores, despontou como uma realidade que se afigurou como inevitável. Na raiz que consubstancia a orientação da nossa escolha repousam duas razões: em primeira instância, porque os estudos colocam em luz a associação positiva entre o envolvimento religioso e o aumento na capacidade de perdoar e, em segunda instância, porque na centralidade do envolvimento religioso repousa um contexto que se afigura educativo, o território da catequese que, pela sua

própria matriz, inscreve não apenas uma elevada componente interpessoal mas que, porque se alicerça na educação de princípios morais e religiosos, apela à apropriação cognitiva e à praticabilidade da “força” humana positiva do perdão. A esta luz, o domínio da catequese despontou como um contexto privilegiado e consistente.

Partindo deste ‘pano de fundo’, por assim dizer, impôs-se a possibilidade de penetrar na compressão da existência da influência, mais ou menos directa ou acentuada, que a implicação religiosa pode eventualmente exercer na praticabilidade do perdão interpessoal por parte dos participantes na pesquisa.

Ainda que, as *relações interpessoais* constituam, na sua essencialidade, a dimensão estruturante do *Perdão* (Aletti, 2006; in Giulanini, 2006), apontando-a, contemporaneamente, como uma variável portadora de uma correlação positiva com a Felicidade (Vieira, 2007; Simões *et al.*, 2000, 2001), optamos por posicionar e inscrever o estudo em grupos profissionais que, afigurando-se distintos na sua matriz e identidade profissional são, no entanto, semelhantes na sua forte componente relacional, no seio dos quais alguns são portadores de uma forte implicação religiosa no domínio da práxis da catequese. Importa, no entanto, sublinhar que, não tivemos em consideração a *qualidade das relações*, isto é, não dispusemos de medidas de análise da relação interpessoal. Nesta luz, e tratando-se de uma amostra de maior acessibilidade, raiz sustentável para considerá-la ***uma amostra de conveniência***, a nossa escolha recaiu em grupos profissionais cuja centralidade consubstancia, por um lado, *um contexto educativo*, que encerra docentes do corpo docente interno da Escola Superior de Saúde de Faro, da Universidade do Algarve, cuja práxis se inscreve nos sete cursos de licenciatura existentes, a saber: Enfermagem, Análises Clínicas e Saúde Pública, Farmácia, Dietética e Nutrição, Terapia da fala, Radiologia e Ortoprotesia; docentes do ensino secundário e, ainda, estudantes do ensino secundário e superior, portador de uma componente educativa formal e, por outro lado, *um contexto de profissões de ajuda*, de uma instituição de saúde da sub-região de saúde de Faro, que inscreve Enfermeiros, Médicos, Auxiliares de Acção Médica e, ainda, outros profissionais de saúde, portadores de uma dimensão educativa informal na própria praxis da sua profissão e, ainda, *um contexto que inscreve profissionais do domínio administrativo*, encerrando

dentro de si uma variedade de profissões portadoras de uma componente interpessoal menos acentuada.

Impõe-se, ainda, a exigência de sublinhar três elementos: (I) na centralidade da nossa amostra global, afiguram-se alguns participantes cuja existência de um envolvimento religioso se exprime pela práxis da catequese, (II) a escolha de um *contexto administrativo* prende-se com a desejabilidade de conhecer os níveis de perdão, por assim dizer, numa subamostra essencialmente portadora de uma componente interpessoal menos acentuada, comparativamente às outras duas subamostras; (III) ainda que, cada uma das profissionalidades que consubstancia as subamostras do *contexto educativo e do contexto das profissões de ajuda do domínio da saúde* (adiante designado de contexto de ajuda na saúde), disponha de meios, estratégias e de técnicas que as distanciam entre si, parecem, no entanto, conter a mesma substância e apontar para uma meta que se afigura comum, salvaguardando, no entanto, as diferenças que encerram na sua identidade profissional: *a extraordinária construção do ser humano em processo de desenvolvimento e de formação/educação sustentada pela ajuda particular que cada uma delas dispensa à alteridade, seja uma pessoa em situação de doença ou dependência física, seja um educando no processo educativo, seja um catequizando num contexto de educação moral e religiosa*. Ou, por outras palavras, *a construção e a reconstrução do Ser Humano em todas as dimensões que substancialmente o constituem e que, neste sentido, apontam para a apropriação da Felicidade Auténtica*.

Transcendendo um enfoque susceptível de ressaltar unicamente as distintas identidades profissionais que configuram estes grupos, o que em si mesmo colocaria em relevo a exigência de se proceder a uma medição da qualidade dos relacionamentos interpessoais que lhes dão sustentabilidade, apelando contemporaneamente a ter em particular conta a multiplicidade de variáveis inerentes, quer à sua identidade profissional quer ao contexto em que inscrevem a sua práxis, procuramos erguer o nosso estudo a partir daquilo que têm essencialmente em comum: *a dimensão relacional* enquanto raiz que sustenta o seu agir técnico e humano no encontro e na relação com a alteridade.

Talvez não tenha havido um outro momento histórico como este, em que o contexto e a identidade destas profissionalidades, profundamente sustentadas nas

relações interpessoais, apelem ao estudo científico de temáticas como *a capacidade de perdoar* e *a felicidade autêntica* daqueles que consomem, por assim dizer, os instantes da sua existência singular ao seu serviço.

Se, a extraordinária realidade interpessoal constitui, de facto, o “espaço”, por assim dizer, do agir técnico e humano que caracteriza cada uma destas profissões, actualmente, parece ser justamente a dimensão da interessoalidade que anseia, na maioria das vezes, por ser salvaguardada e reconstruída, dada a acentuada e crescente vulnerabilidade a que se encontra invariavelmente sujeita, no seio da sociedade contemporânea. Imersos por estes elementos, susceptíveis de verter uma raiz sustentável para o nosso estudo, impõe-se a exigência de sublinhar, profunda e objectivamente, algumas características que configuram a nossa amostra.

Na sequência de procedermos à exclusão de todos os participantes cujo preenchimento dos cinco instrumentos aplicados se afigurou inadequado ou incorrecto ( $n=30$ ), tanto por omissão quanto por excesso de respostas em cada item, a amostra global inicial ( $n=188$ ) assumiu a reconfiguração de  $n=158$  participantes de ambos os géneros, 124 (78.48 %) do género feminino e 34 (21.51%) do género masculino.

Distribuída por 3 subamostras em função da sua área profissional e da existência de envolvimento religioso (cf. Quadro 3.1), cuja práxis, apelando a uma componente interpessoal humana, mais ou menos elevada, de acordo com a sua matriz, se inscreve não obstante em três domínios distintos, a saber: (I) um contexto educativo; (II) um contexto de profissionais de ajuda no domínio da saúde; e, ainda, (III) um contexto profissional marcado substancialmente por profissões directamente relacionadas com a área administrativa. Importa, no entanto, sublinhar que não obstante a intencionalidade do estudo não exprima o propósito de se tecer uma medição do relacionamento interpessoal, esta última subamostra, isto é, o contexto administrativo, à luz da sua matriz profissional, não inscreve um elevado componente interpessoal.

Partindo desta raiz, a média de idade da amostra global é de 41.44 ( $DP=12.521$ ) anos de idade, para uma variabilidade entre os 16 e os 72 anos.

**Quadro 3.1.** Distribuição da amostra em 3 subamostras em função da Área de Actividade Profissional e do Envolvimento Religioso

Envolvimento Religioso na Catequese		Área Profissional			Total	
		Educação (N=39)	Ajuda Saúde (N=74)	Administração (N=43)		
C a t e q u i s t a s		Docência	13	0	0	13
		Enfermagem	0	5	0	5
		Auxiliares de Acção Médica	0	1	0	1
	P	Assistentes Administrativos	0	0	11	11
	r	Outra Profissão na área de Saúde	0	3	0	3
	o	Estudante	11	0	0	11
	fi	Empresária(o)	0	0	2	2
	s	Sacerdote	1	0	0	1
	s	Bancária	0	0	2	2
	ã	Engenheira	0	0	1	1
	o	Secretária	0	0	5	5
		Auxiliar de Acção educativa	0	0	1	1
N ã o c a t e q u i s t a s		Sociólogo	1	0	0	1
		Modista	0	0	1	1
	N=58 (36.7%)		26	9	23	N=58
	P	Docência	4	0	0	4
		Docência-Enfermagem	9	0	0	9
	r	Enfermagem	0	26	0	26
	o	Medicina	0	18	0	18
	fi	Auxiliares de Acção Médica	0	11	0	11
	s	Assistentes Administrativos	0	0	21	21
	s	Outra Profissão na área de Saúde	0	9	0	9
	ã	Segurança	0	0	1	1
	o	Psicólogo	0	1	0	1
N=100 (63.3%)		13	65	22	100	

Na sequência da observação da distribuição dos dados apresentados no quadro 4.1, atendendo à *área da sua actividade profissional* e à sua *implicação religiosa na praxis da catequese*, podemos verificar os seguintes elementos: dos 39 (24.68%) participantes cuja actividade profissional se insere na *Área da Educação*, 26 (16.45%) têm *envolvimento religioso* no contexto da catequese, encerrando três categorias, isto é, 13 docentes, 11 estudantes e, ainda, 1 sacerdote - docente, comparativamente a 13 (8.22%) docentes que não têm implicação religiosa.

Dos 74 (46.83%) participantes que exercem uma Profissão de Ajuda no domínio da Saúde, 9 (5.69%) têm *envolvimento religioso* no contexto da catequese, inscrevendo três categorias, isto é, 5 enfermeiros, 3 participantes com uma outra profissão na área da saúde e, ainda, uma auxiliar de acção médica, comparativamente a 65 (41.13%) dos Profissionais de Ajuda que não têm implicação religiosa e que inscrevem nas seguintes

categorias: 26 enfermeiros, 18 médicos, 11 auxiliares de acção médica, 9 participantes portadores de outra profissão na área da saúde e, ainda, 1 psicólogo.

Relativamente à subamostra que configura os 43 (27.21%) portadores de uma profissão do domínio Administrativo, 23 (14.55%) são catequistas e inscrevem as seguintes categorias: 11 assistentes administrativos, 2 empresários, 2 bancários, 5 secretárias, 2 engenheiros e um sociólogo, comparativamente a 22 (13.92%), isto é, 21 assistentes administrativos e 1 segurança que não têm implicação religiosa.

No que diz respeito ao *Estado Civil* dos 158 participantes, 113 (71.51%) são casados ou em união de facto, 32 (20.25%) são solteiros, 9 (5.69%) encontram-se divorciados/separados e, ainda, 4 (2.53%) são viúvos.

Relativamente às *habilitações literárias* das quais os participantes são portadores, estas distribuem-se do seguinte modo: 57 (36.07%) são licenciados, 36 (22.78%) têm o ensino secundário, 24 (15.18%) são portadores do terceiro ciclo do ensino básico / unificado, 12 (7.59%) têm mestrado, 11 (6.96%) têm o bacharelato, 5 (3.16%) têm uma pós-graduação, 5 (3.16%) têm o primeiro ciclo do ensino básico e, ainda, 3 (1.89%) são portadores de um doutoramento.

No quadro 3.2 é colocado em evidência a distribuição das subamostras em função de *uma situação de perdão interpessoal que tenha ocorrido no passado recente* (no último mês) erguendo três contextos distintos, a saber: no contexto de relações familiares; no contexto de relações amigos / pares e, ainda, no contexto de relações profissionais. Na sequência de alguns participantes terem assinalado dois itens que, em substância, configuravam dois contextos distintos no seio dos quais exerceram a praticabilidade do perdão no último mês, emergiu a necessidade de unificá-los, construindo por isso mais duas categorias de resposta, a saber: no contexto de relações familiares e profissionais e, ainda, no contexto de relações familiares e amigos / pares.

Partindo desta leitura, à luz dos resultados que configuram no quadro 3.2, 63 (39.87%) dos participantes não passaram, no último mês, por uma situação ou acontecimento que apelasse à praticabilidade do perdão, dos quais 11 pertencem ao Contexto Educativo, 31 exercem uma Profissão de Ajuda no campo da saúde e 21 consubstanciam o Contexto Administrativo. Em situação contrária, 38 (24.05%)

perdoaram no *contexto de relações familiares*, 18 (11.39%) praticaram o perdão interpessoal no *contexto de relações de amizade ou com pares*, 20 (12.65%) perdoaram no *contexto de relações profissionais* e, ainda, 17 (10.75%) exerceram a capacidade de perdoar no *contexto de relações familiares e profissionais* e 2 (1.26%) participantes perdoaram no *contexto de relações familiares e de amizade / pares*.

**Quadro 3.2.** Distribuição das subamostras em função de uma situação de perdão interpessoal no passado recente em função da Área Profissional

Contextos Interpessoais							
Área de Actividade profissional	Inexistência de situação de perdão	Relações familiares	Relações entre amigos/pares	Relações profissionais	Relações familiares e profissionais	Relações familiares e entre amigos/pares	Total
<b>Contexto Educativo</b>	11	6	9	6	5	2	39
<b>Contexto de Ajuda na Saúde</b>	31	21	5	8	9	0	74
<b>Contexto Administrativo</b>	21	11	4	6	3	0	45
<b>Total</b>	63	38	18	20	17	2	158

Tecendo uma observação mais em profundidade, no mesmo quadro, é posto em relevo que 31 (19.62%) Profissionais de Ajuda configuram o grupo predominante dos participantes que, no último mês, não passou por uma vulnerabilidade interpessoal que requeresse a prática do perdão, comparativamente a 21 (13.29%) sujeitos do Contexto Administrativo e a 11 (6.96%) do Contexto Educativo.

A prática do perdão no seio das *relações familiares* recai precisamente em 21 (13.29%) dos Profissionais de Ajuda, comparativamente a 11 (6.96%) do Contexto Administrativo e, ainda, a 6 (3.79%) participantes do Contexto Educativo.

No *contexto das relações profissionais*, a praticabilidade do perdão interpessoal, na sua maioria, recai em 8 (5.06%) dos Profissionais de Ajuda, contra 6 (3.79%) sujeitos do Contexto Administrativo e, ainda, 6 (3.79%) do Contexto Educativo.



A leitura dos dados referentes, ainda, a uma situação ou acontecimento que, no último mês, tenha apelado à capacidade de perdoar, coloca em evidência que 9 (5.69%) Profissionais de Ajuda perdoaram no *contexto de relações familiares e profissionais*, contra 5 (3.16%) participantes do Contexto Educativo e, ainda, 2 (1.26%) sujeitos, cuja profissão se inscreve no Contexto Educativo, passaram por uma situação ou acontecimento recente no *contexto de relações familiares e de amigos / pares*, que apelou ao exercício do perdão interpessoal.

A *Religiosidade* dos participantes das três subamostras afigura-se como uma variável compósita, expressão da unificação consistente entre a pertença a uma religião ou filiação religiosa e o ‘envolvimento religioso’ ou implicação religiosa, isto é, o exercício de uma ou mais actividades no contexto religioso. Em termos de filiação religiosa, os dados põem em luz que, 13 (8.22%) dos participantes não professa qualquer religião, 62 (39.24%) tem uma filiação religiosa mas não a pratica, e 83 (52.53%) tem uma filiação religiosa e é praticante.

Relativamente ao *Envolvimento Religioso* cuja expressão, por um lado, se afigura pela frequência assídua, diária ou semanal, da Eucaristia e, por outro, assume uma forte implicação religiosa através do exercício semanal da actividade da catequese, dos 83 (52.53%), 59 (37.34%) referiram que são catequistas e 24 (15.18%) exprimiram que frequentam a Igreja semanalmente.

Dado que a *Religiosidade* configura uma medida compósita, cujo limite mínimo corresponde à ausência de religião e o limite máximo a ser portador de uma filiação religiosa, ser praticante e exercer a práxis da catequese como expressão da forte implicação religiosa, seria de esperar que os catequistas (N=59) posicionassem o limite máximo de *religiosidade* contra 13 (8.22%) participantes que se posicionaram no extremo inferior da *religiosidade*, dada a inexistência de uma filiação religiosa.

### 3.4. Desenho de Investigação

Na sua substancialidade, e dispondo de estratégias de natureza *quantitativa*, a construção do estudo caracterizou-se como um estudo do tipo *exploratório*. Esta escolha encontra a sua raiz em duas premissas: (I) a dimensão da temática encontra-se pouco explorada na bibliografia existente, com particular evidência na sociedade portuguesa e,

deste modo, erguer a formulação de hipóteses precisas e operacionais revestiu-se de alguma dificuldade; (II) o estudo moveu-se na intencionalidade de proporcionar uma visão geral, do tipo aproximativo, acerca de um determinado fenómeno. Ainda neste sentido, o estudo afigura-se *descritivo, transversal e correlacional* (justamente, porque é portador da intencionalidade de relacionar o efeito de duas variáveis: as implicações que a capacidade de perdoar exerce na (re) construção da felicidade).

### 3.5. Variáveis de Estudo

Se, por um lado, a substância da nossa pesquisa tece a configuração do *Perdão* como a *variável independente* susceptível de produzir implicações na reconstrução da *Felicidade Auténtica* (ou, sustentável) que, deste modo, exprime a *variável dependente*, por outro lado, é justamente partindo do horizonte conceptual colocada em relevo pela revisão bibliográfica que empreendemos relativamente ao fenómeno psicológico do perdão interpessoal e das pesquisas sobre as Pessoas Felizes (ou, Felicidade) e, conseqüentemente, do objectivo primordial do nosso estudo e das hipóteses erguidas, que se impõe um conjunto de *variáveis independentes* que, na sua essencialidade, consubstanciam duas dimensões, a saber: (I) *de natureza socio-demográfica* e (II) *de natureza psicológica*.

Se, as *variáveis de caris sociodemográfico* encerram dois domínios, que inscrevem as de domínio pessoal (e.g., idade, género, estado civil, habilitações académicas, religiosidade e envolvimento religioso no contexto da catequese) e as de domínio da profissionalidade (e.g., contexto/ instituição profissional), as *variáveis de caris psicológico* encerram as cinco dimensões da personalidade (neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade).

Imersos nesta perspectiva, movemo-nos na intencionalidade de tecer uma análise da correlação entre a “força” humana positiva do Perdão e a Felicidade, por um lado, e o efeito que estas duas dimensões, sociodemográfica e psicológica, exercem numa ou noutra *variáveis* (perdão e felicidade), por outro lado. Por outras palavras, pretendeu-se estudar as implicações da Capacidade de Perdoar na reconstrução da Felicidade,

dispondo como “pano de fundo” de um Contexto de Profissionalidades de Ajuda na Saúde, de um Contexto Educativo e de um Contexto Administrativo, erguendo os efeitos que determinadas variáveis de ordem psicológica ou sociodemográfica, exercem na correlação das variáveis que exprimem a substancialidade da pesquisa.

### 3.6. Instrumentos de Pesquisa

Movidos pela intencionalidade de proceder a uma articulação da substância do estudo com o horizonte conceptual que sustenta a investigação, tanto no que diz respeito ao *fenómeno psicológico do perdão interpessoal* quanto naquilo que tem florescido sobre a extraordinária dimensão da *felicidade genuína*, seleccionou-se cinco instrumentos de avaliação psicológica, cujo propósito se destina a tecer uma avaliação da multiplicidade da variáveis em análise, a saber: os factores sociodemográficos que poderão configurar na variabilidade da capacidade de perdoar e da vida feliz e, as dimensões ou traços que configuram os “cinco grandes” factores da personalidade que poderão estar na raiz tanto no “despontar”, por assim dizer, e na praticabilidade do perdão quanto na (re) construção da felicidade.

#### 3.6.1. Questionário de Dados Sociodemográficos

A construção do questionário que sustentou a recolha dos dados biográficos irrompeu a partir da raiz conceptual apontada pela multiplicidade das investigações científicas e académicas empreendidas no território das ciências psicológicas, em particular pelo emergente movimento da Psicologia Positiva, sobre o fenómeno psicológico do perdão e sobre a felicidade humana, procurando evidenciar os factores sociodemográficos que têm explicado a variabilidade da capacidade de perdoar e a de uma vida genuinamente feliz. Neste sentido foram consideradas, variáveis como a idade, o género, o estado civil, as habilitações literárias, a profissão, a religião e o

‘envolvimento religioso’, de entre muitas, inscreveram o âmagio do Questionário de dados biográficos, servindo deste modo de instrumento de recolha de dados que possibilitaram tecer uma caracterização da amostra global e das três subamostras, em particular (cf. anexo1).

### 3.6.2. Do Perdão Interpessoal Disposicional ou da Perdoabilidade

#### 3.6.2.1. Escala sobre a *Disposição para o Perdão Interpessoal* (DPI)

Na intencionalidade de tecer uma medição da *capacidade de perdoar* ou da *força humana positiva do perdão interpessoal*, procedeu-se à aplicabilidade de duas escalas. Considerando o perdão *traço*, enquanto medida unifactorial, os dados foram recolhidos através da “*Escala sobre o Perdão*” ou, escala sobre a *disposição para o perdão interpessoal* (Barros, 2002, 2004) que, na sua essencialidade, possibilitou a avaliação da disponibilidade para o perdão interpessoal. No campo da sua substância, configura-se como uma *escala unifactorial*, com doze itens, em formato de *likert* com cinco níveis de resposta (desde a discordância total à concordância total). Portadora de qualidades psicométricas satisfatórias, nomeadamente em termos de validade e de consistência interna e externa.

#### 3.6.2.2. Escala da *Propensão para o Perdão*

Ainda na intencionalidade de medir o *traço* de perdão ou a perdoabilidade (“*forgivingness*”), dispusemos da “*Escala da propensão para perdoar*” (“The forgivingness questionnaire”, Mullet *et al.*, 2003) que, na sua essencialidade, configura uma escala que tece uma medição da disposição ou propensão para perdoar em várias circunstâncias. Este instrumento integra, três componentes da perdoabilidade, a saber: (I) o ressentimento duradouro (“*enduring resentment*”) ou Factor B (“*blockage*”); (II) a

sensibilidade às circunstâncias pessoais e sociais (“*sensitivity to circumstances*”) ou Factor C; e (III) a disposição ou propensão global para perdoar (“*overall willingness to forgive*”) ou Factor FR.

Até ao momento, os dados erguidos pela multiplicidade dos estudos cujo propósito consistiu em tecer a eventual relação entre a *perdoabilidade* ou *traço de perdão* e outros traços de personalidade, colocaram em evidência não somente uma correlação negativa entre medidas da disposição para perdoar e todas as medidas da *personalidade* relacionadas com a dimensão do *neuroticismo* dos “cinco grandes” factores da personalidade ou “*Big-Five*” (McCullough *et al.*, 1998, 2001; Mullet *et al.*, 2003; Rye *et al.*, 2001) mas também exprimiram que a *perdoabilidade* correlaciona-se positivamente com medidas de *religiosidade* que, no campo do geral, são tidas pela Psicologia da Personalidade (Piemont, 1999) como um sexto factor independente (Mauger *et al.*, 1992; Rye *et al.*, 2001; Subkoviak *et al.*, 1995). No entanto, estes dados emergiram a partir de medidas de perdão que, essencialmente, não tiveram em particular consideração se o perdão se baseava numa transgressão interpessoal específica ou no perdão disposicional ou, ainda, se o perdão era medido enquanto *estado* ou enquanto *traço* de personalidade.

A “*Escala da Propensão para Perdoar*” (“The Forgivingness Questionnaire”, Mullet *et al.*, 2003), é constituída por dezoito proposições que exprimem substancialmente a *disposição para perdoar a alteridade sob várias circunstâncias*. Cada uma destas proposições contém dezassete pontos que configuram o seu grau de concordância ou discordância. Os dois pontos extremos da escala referem-se à concordância total (posicionado na extremidade direita) e à discordância total (posicionado na extremidade esquerda). O coeficiente de Alpha de Cronbach para as três sub-escalas oscila entre 0.75 e 0.82 (Mullet *et al.*, 2003).

### 3.6.3. Da Felicidade ou do Bem-Estar Subjectivo

Os dados referentes à vida feliz dos sujeitos que inscrevem a nossa amostra, foram recolhidos a partir da aplicabilidade da *Escala de Satisfação com a Vida* (SWLS, Diener *et al.*, 1985; Simões, 1992) que colocou em relevo a medição da componente cognitiva unidimensional da felicidade e, da *Escala de Afectividade Positiva e Negativa* (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988; Simões, 1993) cuja intencionalidade enfocou a medição da vertente afectiva bidimensional da felicidade.

#### **3.6.3.1. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)**

Construída e erguida por Diener e colaboradores (1985), a Escala de Satisfação com a Vida (*Satisfaction With Life Scale*; SWLS) afigurou-se como objecto da última revisão da tradução para a população portuguesa por Simões (1992), na sequência de um primeiro estudo empreendido por Neto, Barros e Barros (1990), assumindo um *alpha* de Cronbach de .77 e uma multiplicidade de índices de validade, como correlações significativas com a satisfação diária e com a felicidade, entre outras (Vieira, 2007).

Configurada como o instrumento mais frequentemente utilizado para se tecer uma avaliação da componente cognitiva da felicidade, a Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) contém 5 itens que, na sua substancialidade, exprimem 5 alternativas de resposta, a saber: *discordo muito* (1), *discordo pouco* (2), *não concordo, nem discordo* (3), *concordo um pouco* (4), e, ainda, *concordo muito* (5). Do ponto de vista da sua oscilação, a apropriação dos resultados possíveis poderão variar entre um mínimo de 5 e um máximo de 25, exprimindo deste modo a correspondência entre maior satisfação com a vida e elevados resultados obtidos.

#### **3.6.3.2. Escala de Afectividade Positiva e Afectividade Negativa (PANAS)**

Construídas e erguidas por Watson, Clark e Tellegen (1988), as Escalas de Afectividade Positiva e Afectividade Negativa (*Positive Affect and Negative Affect Schedule* ou PANAS), penetraram no território psicológico académico português,

traduzidas e validadas, pela primeira vez por Simões (1993), cujo propósito substancial se exprime pela capacidade de tecer uma avaliação da dimensão afectiva da felicidade ou do BES.

Se, por um lado, a Escala original configura vinte itens cujo propósito assume dois sentidos, isto é, metade avalia a dimensão positiva e a outra metade avalia a dimensão negativa da afectividade, por outro lado, a versão portuguesa inscreve vinte e dois itens, com duas escalas portadoras de onze itens cada uma, dado que a tradução do conteúdo dos itens originais manifestou-se inadequada (Simões, 1993).

No que se refere à sua estrutura substancial, contêm na sua centralidade vinte e dois itens que põem em evidência distintas emoções, numa escala tipo *likert*, portadora de cinco pontos, no seio dos quais o sujeito pode assinalar a experiencia de cada uma das emoções que sentiu na semana precedente. O ponto posicionado na extremidade esquerda refere-se à sua concordância “muito pouco ou nada” relativamente à experiencia de um determinado sentimento ou emoção, e o ponto situado na extremidade direita exprime a sua concordância no que se refere à sua experiencia “muitíssimo” de um determinado sentimento ou emoção.

#### **3.6.4. Inventário de Personalidade – NEO-FFI**

O Inventário de Personalidade NEO Revisto (NEO-PI-R) configura um instrumento cuja substancialidade recai na construção tecida pelos psicólogos da personalidade ao longo dos anos (Costa & McCrae, 1992; Lima & Simões, 2000; Simões *et al.*, 2001). Consistentemente inovador naquilo que ele próprio representa, consubstancia um quadro ou modelo conceptual cujas raízes penetram em décadas de investigação sobre a surpreendente estrutura da personalidade humana.

Partindo de um trabalho que se afigura tanto denso quanto incomparável, dispondo de métodos teóricos-rationais e de processos de análise factorial, ergueram escalas sistematicamente sujeitas a um aperfeiçoamento, configurando-se como objecto de uma profunda e densa investigação, por assim dizer, no seio de amostras clínicas e com adultos “normais”.

A substancialidade deste Inventário, inscrevendo o *Modelo dos Cinco Factores* que configuram a dimensionalidade da estrutura da personalidade da pessoa humana, constitui objecto de um emergente interesse por parte da Psicologia da Personalidade. Neste sentido, levanta-se invariavelmente a questão sobre os *Domínios* e *Facetas* que configuram na essencialidade estrutural, por assim dizer, deste Instrumento.

Na sua raiz profunda, o NEO-PI-R constitui e exprime uma medida das cinco principais Dimensões, ou Domínios, da personalidade, assim como de alguns traços ou das facetas que configuram e definem cada um dos domínios, a saber: (I) **N** (Neuroticismo); (II) **E** (Extroversão); (III) **O** (Abertura à experiência); (IV) **A** (Amabilidade); e (V) **C** (Conscienciosidade) (Costa & McCrae, 1992; Lima & Simões, 2000; Simões *et al.*, 2001). No âmago de cada um destes cinco domínios, ou dimensões inscrevem-se seis facetas. Neste sentido, as cinco escalas, que correspondem aos cinco domínios ou dimensões, e as trinta escalas das facetas ou traços, possibilitam tecer uma compreensão e uma avaliação da personalidade da pessoa adulta. O Instrumento NEO-PI-R configura magistralmente a mais recente versão decorrente da revisão do NEO-PI.

Em traços gerais, este instrumento avalia as mesmas cinco dimensões da personalidade, possibilitando tecer uma avaliação global da personalidade, dispondo de uma multiplicidade de contextos, a saber: clínico, organizacional, laboral, vocacional, saúde e investigação.

Partindo da raiz que configura a *personalidade humana* como um dos factores que explicam a variabilidade das pessoas felizes (Simões *et al.*, 2000; Seligman, 2006; Vieira, 2007) e da disposição para perdoar (McCullough & Worthington, 1999; McCullough, 2000, 2001; McCullough *et al.*, 2001), dispusemos da aplicabilidade do *Inventário de Personalidade NEO-FFI* cuja intencionalidade da sua construção continha o objectivo de ser uma versão abreviada do NEO-PI: forma S. Na realidade, existem duas versões do NEO-PI-R: a forma S para a auto-avaliação e a forma R para a avaliação tecida por observadores.

Partindo da luz conceptual consubstanciada pelos estudos que sublinham a profunda correlação positiva entre o domínio da *extroversão*, da *amabilidade* e da



*estabilidade emocional* com a “força” humana positiva do perdão interpessoal, por um lado, e a correlação negativa entre a dimensão do *neuroticismo* e de uma multiplicidade de traços afectivos negativos com capacidade de perdoar (Berry *et al.*, 2005; McCullough *et al.*, 2000; Worthington & Wade, 1999) e do valor preditivo da personalidade na vida autenticamente feliz (Simões *et al.*, 2000; Seligman, 2006; Vieira, 2007), impôs-se invariavelmente a exigência de inscrever este instrumento no seio da bateria de questionários cuja aplicabilidade permitiu tecer uma avaliação significativa dos *factores de ordem psicológica* que explicam a variabilidade quer da praticabilidade da “força” interior do perdão quer da vida feliz, no contexto da nossa amostra

### 3.7. Procedimento

Numa primeira fase, e partindo da amostragem que seleccionamos para a realização do estudo (*profissionalidades educativas, de ajuda no campo da saúde e, ainda, do território administrativo*) solicitamos autorização, por escrito, à presidente do Conselho Directivo da Escola Superior de Saúde de Faro da Universidade do Algarve, para aplicação dos instrumentos de recolha de dados, aos *Professores* do quadro interno desta instituição educativa, concedendo-nos gentilmente autorização escrita para proceder à aplicabilidade dos questionários (cf. Anexo 2). Desenvolvemos o mesmo processo no Centro de Saúde de Tavira, na intencionalidade de ser conferida a respectiva autorização, por parte da directora, para a aplicação dos instrumentos a todos os *profissionais de ajuda* (Enfermeiros, Médicos, Assistentes Administrativos, Auxiliares de Acção Médica e outros profissionais de saúde) cujo exercício se inscreve nesta instituição (cf. anexo 3) Ainda, neste sentido, solicitamos autorização ao Pároco da vigararia de Tavira para a aplicação dos questionários ao Corpo Global de Catequistas de duas paróquias distintas (cf. anexo 4).

---

Sustentados pela autorização escrita dos respectivos responsáveis das instituições que configuraram o contexto do nosso estudo, no início da primeira quinzena do mês de Novembro de 2008, procedeu-se à distribuição dos instrumentos de recolha de dados, em envelope fechado, junto dos sujeitos que inscrevem a nossa amostra, a saber: a todos os profissionais de ajuda do Centro de Saúde de Tavira, a todos os catequistas das duas paróquias inerentes à cidade de Tavira e a todos os docentes internos da Escola Superior de Saúde de Faro da Universidade de Faro. Concedendo aos participantes um período de quinze dias para o preenchimento dos instrumentos, os mesmos foram recolhidos no final do mesmo mês.



## **Capítulo 4**

### **Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados**

#### 4.1. Estatística Bivariada

#### 4.2. Relações entre as Medidas

#### 4.3. Estatísticas Multivariadas

#### 4.1. Estatística Bivariada

4.1.1. Diferenças entre subamostras nas Dimensões ou Traços de Personalidade

4.1.2. Diferenças entre subamostras nas medidas das Variáveis do Perdão *Traço ou Disposicional*

4.1.3. Diferenças entre as subamostras nas medidas das Variáveis da Felicidade ou Bem-Estar Subjectivo

4.1.4. Relações entre as medidas

4.1.4.1. As dimensões da personalidade e as associações com as medidas do perdão traço e da felicidade.

4.1.4.2. As associações entre as medidas do traço de perdão

4.1.4.3. O perdão disposicional e as associações com as medidas da felicidade

4.1.4.4. As associações entre as medidas da felicidade

#### 4.2. Estatísticas Multivariadas

4.2.1. Contributos das variáveis dos traços de personalidade e das sociodemográficas para cada medida do perdão disposicional.

4.2.2. Discussão das principais conclusões da regressão hierárquica para o perdão disposicional.

4.2.3. Contributos das variáveis dos traços de personalidade, do perdão interpessoal disposicional e sociodemográficas para cada dimensão da felicidade ou BES

4.2.4. Discussão das principais conclusões da regressão hierárquica para a felicidade

---

## Capítulo 4

### **Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados**

Na sequência das opções e questões metodológicas apresentadas, e que estão na sustentabilidade do presente estudo, afigura-se a exigência de colocarmos em relevo os resultados obtidos, cuja intencionalidade recai sobre a verificação se os mesmos sustentam e confirmam as hipóteses precedentemente erguidas. Nesta perspectiva, movidos pela tentativa de tecer uma organização que se afigure lógica, clara e consistente, tomaremos como quadro de referência, entorno do qual a análise será empreendida, a configuração ordenada segundo a qual as variáveis foram analisadas no âmbito do capítulo precedente, a saber: os *traços de personalidade*, as variáveis da *disposição para o perdão interpessoal* e do *perdão traço* e as variáveis da *felicidade*.

Partindo desta raiz, numa primeira fase colocar-se-á em evidência as estatísticas descritivas inscrevendo as *medidas de tendência central* bem como as *medidas de dispersão* para cada uma das variáveis em análise. Numa segunda fase, pôr-se-á em relevo as estatísticas bivariadas que encerram, em primeira instância, as diferenças entre subamostras (em função do *gênero*, da *área de actividade profissional*, do *envolvimento religioso na práxis da catequese*, de *uma situação de perdão interpessoal* ocorrida no passado recente e do *contexto interpessoal* no seio do qual se inscreveu essa mesma situação de perdão e, em última instância, as medidas de correlação. Num momento posterior, e por fim, teceremos uma apresentação sobre os estudos preditivos no seio da qual verificaremos, por um lado, a contribuição exercida pelos traços de personalidade e pelos factores sociodemográficos na variância da perdoabilidade e, por outro lado, a influência das variáveis independentes (variáveis sociodemográficas e variáveis psicológicas - traços de personalidade, variável da *disposição para o perdão interpessoal* e *perdão traço*) sobre cada uma das componentes da variável independente, a Felicidade ou Bem-Estar Subjectivo, recorrendo-se para isso ao cálculo de regressão múltipla hierárquica.

Na análise descritiva dos resultados obtidos nas diversas variáveis em estudo, procedemos ao cálculo da média, do desvio-padrão, da mediana, da moda e dos valores mínimos e máximos, ou valores de amplitude (cf. Quadro 4.1). Neste sentido, podemos tecer as seguintes verificações. À luz dos resultados inscritos no quadro 4.1, podemos verificar que os valores da média e da mediana estão próximos, não obstante se verifiquem diferenças diminutas em algumas variáveis, com maior evidência nas variáveis da *disposição para o perdão*, do *perdão traço* e na *satisfação com a vida*.

Relativamente à moda observa-se que, no geral, apresenta valores próximos dos valores das outras medidas de tendência central, nomeadamente da mediana, com excepção dos três factores do *perdão traço*, isto é, o *factor B (Blockage Factor)*, o *factor C (Circumstances Factor)* e o *factor FR (Forgiveness versus Revenge)*, a *satisfação com a vida* e a *afectividade negativa* que exprimem diferenças. Tecer uma análise, em profundidade, relativamente aos resultados das medidas, verificados nas subamostras, possibilita-nos observarmos que, a média cujo valor se afigura mais elevado recai na escala que avalia o *factor FR* do *perdão traço* ( $M=72.90$ ;  $DP=22.783$ ) seguida pela média do *factor C* da mesma escala ( $M=64.12$ ;  $DP=29.076$ ) e pelo valor da média da *disposição para o perdão interpessoal* ( $M=45.63$ ;  $DP=7.783$ ). Colocando o enfoque sobre os valores mais baixos obtidos, verificamos que estes recaem na medida do *factor B* que inscreve a escala do *perdão traço* ( $M=16.44$ ;  $DP=15.088$ ) e na escala que avalia a dimensão cognitiva da Felicidade, isto é, a *satisfação com a vida* ( $M=19.63$ ;  $DP=4.649$ ).

**Quadro 4.1.** Estatística descritiva dos resultados na amostra obtidos nas diversas medidas

Medidas	Média	Mediana	Moda	DP	Amplitude	
Disposição para o perdão (DPI)	45,63	47,00	47	7,783	21	60
Perdão Factor B	16,44	10,00	5	15,088	5	72
Perdão Factor C	64,12	66,00	90	29,076	7	119
Perdão Factor FR	72,90	76,00	102	22,783	17	102
Satisfação com a vida	19,63	21,00	23	4,649	5	25
Afectividade Positiva	39,34	39,50	38	6,402	24	53
Afectividade Negativa	19,85	18,00	15	7,093	11	40
Neuroticismo	32,96	33,00	33	5,776	16	49
Extroversão	43,34	44,00	44	4,697	22	52
Abertura à experiência	37,62	37,00	36	3,758	29	50

Amabilidade	33,78	34,00	34	3,793	21	43
Conscienciosidade	42,84	42,00	41	4,103	25	56

Decorrente da leitura dos resultados das variáveis da *Disposição para o Perdão*, é colocado em evidência uma média de 45.63 ( $DP=7.783$ ) e uma moda de 47, o que demonstra uma tendência similar à observada por Barros (2002) cujos valores excediam os .40, e até mesmos superiores, nas diversas subamostras às quais a medida foi aplicada.

Quanto às medidas de dispersão, verificamos que, em termos gerais, os desvios-padrão afiguram-se elevados, exprimindo que as subamostras eram relativamente heterogêneas no que concerne às variáveis observadas.

Os valores de amplitude na medida da disposição para o perdão interpessoal, inscritos na substância do quadro 4.1., exprimem resultados claramente positivos, alcançando o extremo superior da escala (máximo de perdoabilidade: 60; mínimo: 12) construída por Barros (2002, 2004).

Relativamente às médias e desvios-padrão para a medida da *propensão para o perdão ou traço de perdão*, que consubstancia os três factores supracitados (B, C e FR), mesmo se os nossos resultados se afiguram ligeiramente superiores, irrompe uma tendência similar à verificada por Mullet e colaboradores (2003), isto é, na centralidade do seu estudo que inscrevia uma amostra de 771 participantes oriundos de um contexto social no seio do qual predominava a tradição católica (portadores ou não de convicção religiosa ou, no caso de ter filiação religiosa, com envolvimento religioso ou não) as médias e os desvios-padrão obtidos nos três factores (B, C e FR) em função da amostra global foram os seguintes: o factor B obteve uma média de 4.85 ( $DP=3.54$ ), o factor C alcançou uma média de 8.70 ( $DP=3.55$ ) e o factor FR uma média de 9.39 ( $DP=4.07$ ), respectivamente. Neste enfoque, a variabilidade dos nossos valores relativamente aos apropriados na pesquisa empreendida por Mullet e colaboradores (2003) provavelmente encontrará a sua raiz na dimensão da amostra que configura o nosso estudo ( $N=158$ ).

Na centralidade da análise das medidas da Felicidade, é colocada em evidência que, os participantes das três subamostras, configuradas com raiz na área da sua actividade profissional, alcançaram pontuações superiores na *afectividade positiva*



( $M=39.34$ ;  $DP=6.402$ ) comparativamente às alcançadas na *afectividade negativa* ( $M=19.85$ ;  $DP=7.093$ ). Quanto à *satisfação com a vida*, verificamos a existência de uma média de 19.63 ( $DP=4.649$ ). Os valores de amplitude sugerem uma notória positividade dos resultados, posto que alcançam os extremos, chegando mesmo a transcender os valores apresentados noutros estudos (e.g., Simões *et al.*, 2003; Vieira, 2007) tanto na *afectividade positiva* quanto na *afectividade negativa*. Partindo dos resultados obtidos por estas dimensões (afectiva e cognitiva), que consubstanciam o constructo do bem-estar subjectivo, irrompe a consideração de que as três subamostras, que configuram a nossa amostra global, exprimem uma avaliação e uma afectividade positiva para com a sua vida.

#### 4.1. Estatística Bivariada

A apresentação e análise dos resultados da estatística bivariada, será feita em dois momentos. Em primeira instância, pôr-se-á em evidência a apresentação da variabilidade dos resultados por subamostras sublinhando os valores de ordem elevada e os valores de ordem baixa obtidos para cada uma das medidas e, contemporaneamente, descrever-se-á as diferenças observadas e, em segunda instancia, analisar-se-á as intercorrelações entre as diversas medidas utilizadas e as suas relações com as variáveis sociodemográficas, a saber: o *género*, a *área de actividade profissional*, o *envolvimento religioso*, a existência de uma *situação de perdão interpessoal ocorrida no passado recente* (no ultimo mês), e, ainda, o *contexto interpessoal* no seio do qual essa situação despontou.

##### 4.1.1. Diferenças entre subamostras nas Dimensões ou Traços de Personalidade

No Quadro 4.2. são apresentados a média e o desvio-padrão dos resultados das subamostras nas medidas das dimensões da personalidade em função do *género*.

A leitura dos resultados obtidos pelos participantes do género feminino ( $n=124$ ) e do

género masculino ( $n=34$ ) nas medidas dos traços de *neuroticismo* sublinha que são os participantes do género feminino que pontuam com valores mais elevados ( $M=21.06$ ;  $DP=7.859$ ) comparativamente ao género masculino que registam uma média de 17.15 ( $DP=6.311$ ). Nesta sequência, os valores mais elevados alcançados nos restantes traços de personalidade recaem no género masculino, a saber: no domínio da *extroversão* o género masculino obteve uma  $M=32.50$  ( $DP=6.185$ ) em oposição ao género feminino ( $M=30.73$ ;  $DP=6.025$ ); no traço de *abertura à experiência*, o género masculino alcançou uma média de 32.35 ( $DP=6.035$ ) contra o género feminino que obteve uma média de 30.69 ( $DP=6.248$ ). O género masculino alcançou a pontuação mais elevada no que concerne ao traço de *amabilidade* ( $M=37.24$ ;  $DP=6.592$ ) comparativamente aos valores apropriados pelo género feminino ( $M=36.54$ ;  $DP=5.264$ ). Por fim, sublinha-se ainda que, no que diz respeito ao traço de *conscienciosidade*, os valores mais elevados recaem no género masculino ( $M=37.68$ ;  $DP=4.885$ ), enquanto que o género feminino obtém uma média de 37.31 ( $DP=5.833$ ).

Partindo desta raiz, no seio da qual o primado das pontuações mais elevadas recai no género masculino, podemos verificar que há uma clara tendência que vai no sentido da literatura neste domínio, conforme descrito por Costa & McCrae (1985, 1991, 1992), cujo traço de neuroticismo, por exemplo, tende a afigurar-se mais no género feminino comparativamente ao género masculino.

**Quadro 4.2.** Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas das dimensões da personalidade em função do género

Género	
Feminino ( $N=124$ )	Masculino ( $N=34$ )

T r a ç o s d e P e r s o n a l i d a d e		M	DP	M	DP	t	p	DM
	N	21.06	7.859	17.15	6.311	2.677	.008	3.917
	E	30.73	6.025	32.50	6.185	-1.513	.132	-1.774
	O	30.69	6.248	32.35	6.035	-1.382	.169	-1.659
	A	36.54	5.264	37.24	6.592	-.644	.520	-.695
	C	37.31	5.833	37.68	4.885	-.339	.735	-.370

Abreviaturas: N-neuroticismo; E-extroversão; O-abertura à experiência; A-amabilidade; C-conscienciosidade

Decorrente da variância dos escores obtidos nas variáveis das dimensões da personalidade em função do género, através da aplicabilidade do *Teste-t*, verifica-se a existência de uma diferença estatisticamente significativa no traço de *neuroticismo* ( $t=2.677$ ;  $P=.008$ ) favorável ao género feminino (DM=3.917) que pontuou nesta dimensão os valores mais elevados.

A análise da variância dos escores entre géneros não encontrou diferenças estatisticamente significativas nas restantes medidas de traço de personalidade: *extroversão* ( $t=-1.513$ ;  $P=.132$ ), *abertura à experiência* ( $t=-1.382$ ;  $P=.169$ ), *amabilidade* ( $t=-.644$ ;  $P=.520$ ) e, ainda, *conscienciosidade* ( $t=-.339$ ;  $P=.735$ ).

Partindo dos resultados obtidos nas dimensões da personalidade em função do género, cuja análise de variância, configura a existência de uma diferença estatisticamente significativa no traço de neuroticismo favorável ao género feminino, podemos tecer a verificação de uma tendência que vai no sentido apontado pela literatura neste domínio, a saber: o género feminino tende a ter níveis elevados de neuroticismo, profundamente sustentados na maior propensão para a experiência de estados afectivos negativos (e.g., ansiedade, hostilidade, depressão, vulnerabilidade e impulsividade), por oposição ao género masculino (Lima & Simões, 1995)

Significativamente consistente com os resultados sublinhados pela psicologia da personalidade, no que diz respeito à apropriação dos escores mais elevados nas restantes dimensões da personalidade, os homens afiguram uma tendência para a *amabilidade* e para a *extroversão*, sustentada na propensão para experimentar níveis mais elevados nos estados afectivos positivos comparativamente às mulheres.

Se, durante muito tempo, o excessivo enfoque sobre as emoções negativas tecido pelas ciências psicológicas, surpreendentemente, possibilitou sublinhar o seu valor adaptativo e protector no confronto com os perigos e as adversidades, configurando-se, deste modo, como “sinais de alarme”, actualmente decorrente dos trabalhos de Fredrickson (2000, 2001, 2005) despontou a extraordinária revelação de que, os estados emocionais positivos são essencialmente portadores de uma funcionalidade adaptativa, conduzindo aquele que os experimenta a estados mentais e modalidades de comportamento que, de forma indirecta, prepara-o para enfrentar e transcender positivamente as adversidades, incluindo os conflitos e as vulnerabilidades interpessoais. Neste sentido, os estados afectivos positivos, como a empatia e o perdão, suscitam a ampliação dos recursos intelectuais, físicos e sociais do sujeito, tornando-os mais duradouros e aumentando o seu capital psicológico, os quais o sujeito pode apelar quando enfrenta uma ameaça, incluindo os conflitos interpessoais (Fredrickson, 2000, 2001, 2005).

Se, o traço de amabilidade e de extroversão, cujos valores elevados recaem na subamostra do género masculino, exercem uma forte influencia nos estados emocionais positivos, por um lado, os níveis elevados de amabilidade e de extroversão estão fortemente associados com um aumento de perdão, por outro. Estas associações afiguram-se de tal modo consistentes que, na centralidade do nosso estudo foi precisamente o género masculino que obteve as pontuações mais elevadas nas medidas da amabilidade e da extroversão (cf. quadro 4.2) e, como daremos conta mais adiante na construção da análise, nas duas medidas de perdão.

No quadro 4.3 são apresentados as médias e os desvios-padrão dos resultados nas variáveis das dimensões da personalidade em função da *área de actividade profissional*.

Relativamente ao traço do *neuroticismo*, o resultado de ordem mais elevada recai na subamostra do contexto administrativo ( $M=22.11$ ;  $DP=6.397$ ) seguido pelo resultado apropriado pelo contexto educativo ( $M=19.59$ ;  $DP=9.141$ ) e pelos profissionais de ajuda do domínio da saúde ( $M=19.41$ ;  $DP=7.512$ ).

Na dimensão da *extroversão* são os profissionais de ajuda que registam o valor mais elevado ( $M=31.65$ ;  $DP=5.768$ ) seguidos pelos participantes que inscrevem a sua profissionalidade no contexto administrativo ( $M=31.18$ ;  $DP=5.297$ ) comparativamente ao grupo educativo cuja pontuação no traço recai no valor de ordem mais baixa ( $M=30.00$ ;  $DP=7.395$ ).

Relativamente ao traço de *abertura à experiência*, a subamostra que pontua o valor mais elevado é configurada pelos participantes cuja profissionalidade se insere no contexto educativo ( $M=33.15$ ;  $DP=7.390$ ), enquanto os profissionais de ajuda do domínio da saúde exprimem valores inferiores ( $M=31.72$ ;  $DP=5.375$ ) nesta dimensão da personalidade, seguido pelos participantes do contexto administrativo cujos resultados registam as pontuações mais baixas ( $M=28.13$ ;  $DP=5.446$ ).

No que diz respeito à dimensão da *amabilidade*, os escores de ordem mais elevada são obtidos pelos profissionais de ajuda no campo da saúde ( $M=36.77$ ;  $DP=5.494$ ), seguidos pelos sujeitos do contexto educativo ( $M=36.74$ ;  $DP=6.365$ ) e, ainda, pelos participantes que inscrevem a sua profissionalidade no contexto administrativo ( $M=36.51$ ,  $DP=5.025$ ).

Os resultados dos escores alcançados no traço de *conscienciosidade*, postos em luz no quadro 4.3., exprimem que, os participantes do contexto administrativo obtêm os valores mais elevados ( $M=38.16$ ;  $DP=4.400$ ) comparativamente às restantes subamostras, cujos valores apropriados pelos profissionais de saúde afiguram-se com uma  $M=37.88$  ( $DP=5.050$ ) e dos participantes do contexto educativo ( $M=35.56$ ;  $DP=7.412$ ).

**Quadro 4.3.** Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas das dimensões da personalidade em função da área de actividade profissional

		Contexto Educativo (N=39) (24.7%)		Contexto de Ajuda na Saúde (N=74) (46.8%)		Contexto Administrativo (N=45) (28.5%)		F	p
		M	DP	M	DP	M	DP		
Traços de Personalidade	N	19.59	9.141	19.41	7.512	22.11	6.397	1.922	.150
	E	30.00	7.395	31.65	5.768	31.18	5.297	.941	.392
	O	33.15	7.390	31.72	5.375	28.13	5.446	8.305	.000
	A	36.74	6.365	36.77	5.494	36.51	5.025	.032	.968
	C	35.56	7.412	37.88	5.050	38.16	4.400	2.809	.063

Abreviaturas: N- neuroticismo, E-extroversão, O-abertura à experiência, A-amabilidade, C-conscienciosidade.

Decorrente dos valores obtidos nas medidas das dimensões da personalidade em função da área da actividade profissional, dispendo do *teste one-way Anova*, verificamos a existência de diferenças estatisticamente significativas na dimensão da *abertura à experiência* ( $F=8.305$ ;  $p=0.001$ ). Com recurso ao *teste de Bonferroni*, verificamos que essa diferença estatisticamente significativa no traço de *abertura à experiência* recaia, ao nível de  $p < 0.05$ , entre os sujeitos do contexto educativo e os profissionais de ajuda do domínio da saúde e, ao nível  $p < 0.001$ , entre a subamostra do contexto educativo e os participantes cuja profissionalidade se inscreve no contexto administrativo, em ambos os casos a favor dos que integram o contexto educativo.

Muito provavelmente, a diferença estatisticamente significativa no traço de *abertura à experiência* favorável à subamostra que configura o contexto educativo estará relacionada com a própria matriz ou identidade profissional deste grupo que tece, invariavelmente, um apelo a uma dinâmica sistemática quer na apropriação de um conhecimento, que se afigura tanto inovador quanto contínuo e constante, quer na “abertura” à experiência que a própria dimensão do conhecimento produz. Na sua essencialidade, a dimensão da *Abertura à Experiência* encerra facetas como a fantasia, a estética, as acções os sentimentos, as ideias e os valores (Lima & Simões, 1995).

A diferença marginal dos resultados apropriados pela subamostra do contexto administrativo no traço de conscienciosidade provavelmente estará associada a um

elevado sentido de ordem, de dever e de competência que se impõe na práxis da sua profissão. Assim, irrompe a necessidade de sublinhar que as profissões que se inscrevem no contexto administrativo são, na sua maioria, essencialmente portadores de um componente interpessoal inferior às restantes subamostras em função da área de actividade profissional.

De acordo com a literatura a tendência para uma pontuação mais elevada na medida de amabilidade, por parte dos profissionais de saúde, prende-se com a profunda necessidade destes assumirem uma conduta acentuadamente altruísta como resposta à vulnerabilidade humana produzida por uma situação particular de doença ou dependência física. A amabilidade tece uma avaliação da qualidade da orientação interpessoal num contínuo que inscreve desde a compaixão ao antagonismo ao nível das cognições, sentimentos e acções (Lima & Simões, 1995). Por outro lado, a *qualidade do relacionamento interpessoal* empreendido pelos profissionais de ajuda do campo da saúde, afigura-se essencialmente como uma “relação terapêutica ou de ajuda” no seio da qual a conduta empática exerce um forte papel na intencionalidade de dispensar uma ajuda atendendo à multidimensionalidade da pessoa humana em situação de doença ou dependência (Hesbeen, 2001). A este respeito, os estudos evidenciam a forte correlação entre níveis elevados de empatia e elevada amabilidade (McCullough, 2000). Seria eventualmente de esperar que se observasse uma diferença estatisticamente significativa, o que não se verificou. Provavelmente este facto advém das características dos grupos em comparação.

O âmago do quadro 4.4. coloca em evidência a distribuição dos resultados alcançados nas medidas dos traços de personalidade em função do envolvimento religioso na práxis da catequese.

Relativamente aos escores obtidos no domínio do traço do neuroticismo, estes assumem os seus valores mais elevados no grupo de catequistas ( $M=20.75$ ;  $DP=8.399$ ) em oposição ao grupo dos participantes não catequistas ( $M=19.91$ ;  $DP=7.287$ ). Os valores de ordem elevada no traço da extroversão, recaem na subamostra dos catequistas ( $M=31.31$ ;  $DP=5.969$ ) comparativamente aos obtidos pelos sujeitos não catequistas ( $M=30.99$ ;  $DP=6.178$ ). A dimensão da abertura à experiência assume também os escores mais elevados na subamostra dos catequistas ( $M=31.07$ ;  $DP=6.488$ ) em oposição aos não catequistas que pontuaram uma média de 32.04 ( $DP=6.091$ ).

Relativamente ao traço de amabilidade, o registo mais alto foi apropriado pelos catequistas ( $M=37.17$ ;  $DP=6.080$ ) em oposição aos não catequistas ( $M=36.40$ ;  $DP=5.239$ ). Não obstante, a distribuição dos valores mais elevados nos traços de personalidade recaia sobre a subamostra dos catequistas, quanto ao traço da conscienciosidade foram os não catequistas os que apresentaram os escores mais elevados ( $M=37.91$ ;  $DP=5.155$ ) comparativamente aos catequistas ( $M=36.51$ ;  $DP=6.296$ ).

**Quadro 4.4.** Médias e desvios-padrão dos resultados obtidos nas dimensões da personalidade em função do envolvimento religioso na catequese

		Não Catequista (N=99)		Catequista (N=59)		t	p
		M	DP	M	DP		
T r a ç o s d e p e r s o n a l i d a d e	N	19.91	7.287	20.75	8.399	-.659	.511
	E	30.99	6.178	31.31	5.969	-.314	.754
	O	31.04	6.091	31.07	6.488	-.027	.979
	A	36.40	5.239	37.17	6.080	-.836	.404
	C	37.91	5.155	36.51	6.296	1.519	.131

*Abreviaturas:* N- neuroticismo, E-extroversão, O-abertura à experiência, A-amabilidade, C-conscienciosidade.

Na sequência, da análise comparativa dos resultados, através da aplicabilidade do teste-*t*, não se impôs diferenças estatisticamente significativas, ao nível  $p < 0.05$ , nos traços de personalidade, a saber: traço de neuroticismo ( $t=-.659$ ;  $p=.511$ ), traço de



extroversão ( $t=-,314$ ;  $p=,754$ ), traço de abertura à experiência ( $t=-,027$ ;  $p=,979$ ), traço de amabilidade ( $t=-,836$ ;  $p=,404$ ) e, traço de conscienciosidade ( $t=1.519$ ;  $p=,131$ ).

Apesar de não ter despontado diferenças estatisticamente significativas nos traços de personalidade em função do ‘envolvimento religioso’ na práxis da catequese, provavelmente os valores elevados no traço de amabilidade registados pelos catequistas, que configuram o extremo máximo de religiosidade na nossa amostra global (conforme colocado em luz no capítulo consagrado às considerações metodológicas) estarão não somente associados ao ‘envolvimento religioso’ que, encontra no amor ao outro o primado dos seus valores e princípios morais e religiosos, mas também a afectos positivos e prossociais. Partindo destes resultados, será de esperar que os catequistas registem os valores mais elevados nas diferentes medidas de perdão. Justamente porque, a disposição para perdoar está positivamente correlacionada com os traços de personalidade ligados a estados afectivos positivos e prossociais, tais como a amabilidade e a extroversão (Berry et al., 2005; McCullough, 2000; Worthington & McCullough, 1999) e negativamente com traços negativos, tais como o neuroticismo, a depressão, a hostilidade e a ansiedade (Berry et al., 2005).

No entanto, a obtenção dos valores mais elevados pelos catequistas no traço de neuroticismo, provavelmente estará associado ao elevado número de participantes do género feminino, cuja tendência para a experiência de estados afectivos negativos (e.g., depressão, ruminação, ansiedade) se afigura mais elevada e, contemporaneamente, ao neuroticismo comparativamente ao género masculino. Relativamente aos escores obtidos pela subamostra dos participantes não catequistas no traço de *conscienciosidade* por oposição à subamostra dos participantes catequistas, provavelmente será partindo da raiz conceptual que configura esta dimensão da personalidade, cuja substância se exprime pelo grau de organização, persistência e motivação no comportamento focalizado num objectivo, afigurando-se contemporaneamente como um aspecto daquilo que se designa por carácter, orientando deste modo a organização, a força de vontade e a auto-disciplina (Lima & Simões, 1995), que podemos eventualmente encontrar um horizonte susceptível de sustentar a apropriação do resultado mais elevado neste traço de personalidade alcançado pela subamostra dos sujeitos não catequistas, não obstante, as pesquisas coloquem em luz que, elevadas pontuações na conscienciosidade tendem a estar associadas ao envolvimento religioso. No entanto, à luz do pensamento de Lima &

Simões (1995), pontuações de ordem mais baixa nesta dimensão da personalidade não exprime, de forma alguma, a ausência de princípios morais embora, sublinhe a menor obstinação na prossecução dos seus objectivos e, contemporaneamente, uma menor preocupação e força de vontade, existindo mesmo a possibilidade de serem mais hedonistas (Lima & Simões, 1995). Os resultados obtidos no traço de conscienciosidade pelas subamostras do envolvimento religioso na catequese, que inscrevem o nosso estudo, parecem “desviar-se”, por assim dizer, da orientação tomada pelos resultados da maioria das pesquisas sobre o envolvimento religioso e as dimensões da personalidade.

O quadro 4.5, apresenta os resultados nas medidas das dimensões da personalidade em função de uma situação de perdão que tenha ocorrido no último mês.

À luz dos valores postos em relevo no domínio de cada traço, podemos tecer a verificação de que os escores mais elevados ao nível dos traços recaem nos participantes que, no último mês, passaram por uma situação na qual exerceram a prática do perdão interpessoal, comparativamente aos que não passaram por situação de perdão, à excepção do traço de conscienciosidade cujo valor de ordem mais elevada foi alcançado pelo grupo que não passou por uma situação de perdão, no último mês, a saber: o grupo que passou por uma situação de perdão, no último mês, obteve as pontuações elevadas no traço de neuroticismo ( $M=20.87$ ;  $DP=8.078$ ), na extroversão ( $M=31.56$ ;  $DP=5.696$ ), na abertura à experiência ( $M=31.36$ ;  $DP=31.36$ ;  $DP=6.554$ ) e, ainda, no traço de amabilidade ( $M=36.98$ ;  $DP=5.869$ ). Inversamente, os valores mais elevados do traço de conscienciosidade recaem sobre a subamostra dos participantes que, no último mês, não passaram por uma situação de perdão interpessoal ( $M=37.68$ ;  $DP=5.230$ ) em oposição ao grupo dos que exerceram o perdão no passado recente ( $M=37.19$ ;  $DP=5.899$ ).

**Quadro 4.5.** Médias e desvios-padrão dos resultados obtidos nas medidas dos traços de personalidade em função de uma situação de perdão interpessoal no passado recente

Traços de personalidade		Inexistência de uma situação de Perdão (N=63)			Existência de uma situação de Perdão (N=95)			F	P
		M	DP	Amp.	M	DP	Amp.		
	N	19.24	7.054	4-36	20.87	8.078	0-38	1.715	.192
	E	30.43	6.616	10-46	31.56	5.696	16-44	1.308	.255
	O	30.59	5.704	18-44	31.36	6.554	17-44	.580	.448

A	36.25	5.077	21-48	36.98	5.869	25-48	.642	.424
C	37.68	5.230	19-47	37.19	5.899	12-48	.289	.591

Abreviaturas: N- neuroticismo, E-extroversão, O-abertura à experiência, A-amabilidade, C-conscienciosidade.

Decorrente da análise de variância dos resultados obtidos no domínio dos traços de personalidade por situação de perdão interpessoal no passado recente, não se verificou diferenças estatisticamente significativas, ao nível de  $p < 0.05$ , nas várias dimensões da personalidade.

A substância do quadro 4.6. encerra as médias e os desvios-padrão dos resultados nas medidas aplicadas para tecer uma avaliação das dimensões da personalidade em função de uma situação de perdão interpessoal face a um conflito ou vulnerabilidade que tenha ocorrido no último mês no seio de um ou mais contextos que, invariavelmente, apelam à dimensão interpessoal humana, a saber: (I) no contexto de relações familiares; (II) no contexto de relações entre amigos/pares; (III) no contexto dos relacionamentos profissionais; (IV) no contexto de relações familiares e profissionais; e ainda, (V) no contexto de relações familiares e entre amigos/pares.

Partindo dos resultados apropriados pelas subamostras podemos sublinhar que, ao nível do traço de *neuroticismo* e, ainda, ao nível do traço de *extroversão*, os valores de ordem mais elevada foram obtidos pelos participantes cuja praticabilidade do perdão interpessoal ocorreu na centralidade do contexto de relações familiares e entre amigos/pares. Assim, os escores mais elevados na dimensão do *neuroticismo* exprimem uma média de 24.00 ( $DP=11.314$ ) e os do traço de *extroversão* inscrevem uma média de 34.00 ( $DP=8.485$ ), respectivamente. Inversamente, os valores de ordem mais baixa, para o traço de *neuroticismo*, recaem no grupo de participantes que não passaram por uma situação de perdão interpessoal ( $M=19.24$ ;  $DP=7.054$ ) e, também, para a dimensão da *extroversão* ( $M=38.00$ ;  $DP=11.314$ ).

Por outro lado, o contexto dos relacionamentos familiares e profissionais afigura-se como aquele que assume os resultados mais elevados no traço de *abertura à experiência* com uma pontuação de 34.00 ( $DP=5.646$ ) comparativamente à praticabilidade do perdão no contexto dos relacionamentos familiares e entre amigos/pares que obteve um registo de 29.50 ( $DP=7.778$ ).

Penetrando, ainda, mais em profundidade nos resultados postos em evidência na essencialidade do quadro 4.6, verificamos que a dimensão da amabilidade alcança os valores mais elevados quando a extraordinária capacidade de perdoar ocorreu no contexto das relações familiares e profissionais, com uma média de 39.00 ( $DP=5.766$ ) em oposição à categoria unificada do contexto dos relacionamentos familiares e amigos/pares que pontuou 32.50 ( $DP=0.707$ ). Provavelmente, estes resultados terão a sua raiz no facto dos relacionamentos familiares e amigos/pares apelarem, de forma mais acentuada, a factores de relacionamento, isto é, a características de proximidade/intimidade, de empenho e de compromisso que consubstanciam a qualidade do próprio relacionamento.

A proximidade dos escores, todos elevados, obtidos no traço de *conscienciosidade* em todos os contextos, cuja praticabilidade do perdão ocorreu no ultimo mês, permite-nos verificar a forte influencia exercida por esta dimensão da personalidade na capacidade de perdoar da nossa amostra. No entanto, os valores mais elevados foram obtidos pelos participantes que perdoaram o outro no contexto das relações familiares e amigos/pares ( $M=38.50$ ;  $DP=4.950$ ) comparativamente aos valores de ordem baixa configurados no contexto de relações entre amigos/pares ( $M=36.06$ ;  $DP=5.805$ ).

**Quadro 4.6.** Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas das dimensões da personalidade em função do contexto de situação de perdão interpessoal

Contexto de situação de Perdão Interpessoal															
		Inexistência de situação de Perdão (N=63)		Relações Familiares (n=38)		Relações entre Amigos / Pares (N=18)		Relações Profissionais (N=20)		Relações Familiares e Profissionais (N=17)		Relações Familiares e entre Amigos /Pares (N=2)		F	p
		M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
Traços de Personalidade	N	19.24	7.054	21.42	7.852	20.72	7.902	20.95	8.299	19.35	8.299	24.00	11.314	.572	.721
	E	30.43	6.616	31.13	5.960	31.33	5.871	31.70	5.536	32.29	5.394	34.00	8.485	.412	.840
	O	30.59	5.704	30.50	6.717	30.94	7.573	31.30	5.921	34.00	5.646	29.50	7.778	.923	.468
	A	36.25	5.077	36.66	4.663	36.28	6.479	36.95	7.487	39.00	5.766	32.50	0.707	.917	.471
	C	37.68	5.230	37.03	7.058	36.06	5.805	37.95	4.707	37.71	4.780	38.50	4.950	.327	.896

Abreviaturas: N- neuroticismo, E-extroversão, O-abertura à experiencia, A-amabilidade, C-conscienciosidade.

Decorrente da análise da variância dos resultados nas variáveis dos traços de personalidade em função de uma situação de perdão interpessoal no passado recente (ultimo mês), irrompe a verificação da inexistência de diferenças estatisticamente significativas em todas as medidas da personalidade, a saber: no neuroticismo ( $F=.572$ ;  $p=0.721$ ), na extroversão ( $F=.412$ ;  $p=0.840$ ), na abertura à experiência ( $F=.923$ ;  $p=0.468$ ), na amabilidade ( $F=.917$ ;  $p=0.471$ ) e, finalmente, no traço de conscienciosidade ( $F=.327$ ;  $p=0.896$ ).

Partindo destes resultados, podemos verificar que, não obstante a inexistência de diferenças estatisticamente significativas em cada um dos traços que as consubstanciam, a dimensão da conscienciosidade foi aquela que se afigurou mais evidente na praticabilidade do perdão em todos os contextos interpessoais, isto é, independentemente da qualidade do relacionamento interpessoal. Configurada como um aspecto do carácter humano, a conscienciosidade exprime o grau de persistência e motivação no comportamento orientado para um objectivo, cuja presença no sujeito possibilita reconhecê-lo perseverante e de confiança (Lima & Simões, 1995).

Posto que o contexto de relações familiares e entre amigos/pares apela a uma qualidade relacional configurada pela *proximidade, compromisso, intimidade e empenho* (McCullough, 2000; McCullough *et al.*, 2001), provavelmente a praticabilidade do perdão neste contexto tenha tido a sua raiz em *factores de relacionamento*, que se afiguram como variáveis mais proximais na imediatez do grau de perdoar, comparativamente às características de personalidade (McCullough, 2000; McCullough *et al.*, 1997, 1998), o que parece ser independente dos escores elevados na dimensão do neuroticismo apropriados pelos sujeitos cuja praticabilidade do perdão interpessoal, também, se inscreveu nesse contexto. Foi precisamente neste contexto relacional que os participantes com pontuações mais elevadas no traço de extroversão exerceram o perdão, o que parece ser consistente com uma multiplicidade de pesquisas que tecem a associação positiva entre o traço de extroversão e a disposição para perdoar (McCullough, 2000; McCullough *et al.*, 1997, 1998, 2001).

#### 4.1.2. Diferenças entre subamostras nas medidas das variáveis do Perdão *Traço ou Disposicional*

O quadro 4.7. inscreve, as médias e os desvios-padrão dos resultados nas medidas das variáveis do perdão traço ou disposicional em função do género.

A leitura dos escores na distribuição por género na medida unifactorial da *disposição para o perdão*, permite-nos observar que os valores de ordem mais elevada recaíram no género masculino ( $M=47.00; DP=7.667$ ) comparativamente ao género feminino ( $M=45.25; DP=7.803$ ).

Impõe-se recordar que a escala trifactorial do perdão *traço* ou *propensão para o perdão* consubstancia três factores, a saber: (I) o factor B (*Blockage to forgive*); (II) o factor C (*personal and social circumstance factor*); e (III) o factor FR (*forgivingness vs revenge*). Partindo desta raiz, os resultados mais elevados no factor B, que configura a incapacidade de perdoar, foram alcançados pelo género feminino ( $M=16.62; DP=15.159$ ) comparativamente ao género masculino cujo registo se afigura com uma média de 15.76 ( $DP=15.029$ ).

Mesmo que não se afigure a existência de diferenças estatisticamente significativas (cf. quadro 4.7), o que parece apontar para a ausência de qualquer significado relativamente aos valores mais elevados por parte do género feminino, provavelmente a sua apropriação dos valores mais elevados no factor B do perdão disposicional, isto é, para a incapacidade em perdoar poderá prender-se com uma tendência mais acentuada das mulheres para o neuroticismo (cf. quadro 4.2).

Relativamente ao factor C do traço de perdão e que, em substância, exprime a sensibilidade às circunstâncias, os escores de ordem mais elevada foram obtidos pelo género masculino ( $M=71.82; DP=28.788$ ) em relação ao género feminino que pontuou, nesta dimensão, 62.01 ( $DP=28.912$ ). A capacidade para perdoar a alteridade, configurada pelo factor FR da escala do perdão disposicional, alcançou uma média mais elevada no género masculino ( $M=75.29; DP=20.870$ ) em relação aos escores apropriados pelas mulheres ( $M=72.24; DP=23.317$ ).

**Quadro 4.7.** Médias e desvios-padrão dos resultados e t-Student nas medidas do Perdão disposicional em função do género

		Género						
		Feminino (N=124)		Masculino (N=34)				
Tr		M	DP	M	DP	t	p	DM
aç	DPI	45.25	7.803	47.00	7.667	-1.163	.247	-1.750
o	B	16.62	15.159	15.76	15.029	.292	.770	.856
de	C	62.01	28.912	71.82	28.788	-1.755	.081	-9.815
P	FR	72.24	23.317	75.29	20.870	-.691	.491	-3.052
er								
dã								
o								

Abreviaturas: DPI- disposição para o perdão interpessoal, B- factor B , C-Factor C, FR-Factor FR.

Mesmo se, parece irromper uma ligeira tendência do género feminino em experimentar uma maior incapacidade para perdoar, uma menor sensibilidade às circunstâncias implicadas na vulnerabilidade interpessoal, a análise comparativa dos valores obtidos, decorrente da aplicabilidade do *teste-t*, exprime a inexistência de diferenças estatisticamente significativas tanto na medida unifactorial da disposição para perdoar ( $t=-1.163$ ;  $p=0.247$ ), quanto no factor B ( $t=0.292$ ;  $p=0.770$ ), no factor C ( $t=-1.755$ ;  $p=0.081$ ) e, ainda, no factor FR ( $t=-.691$ ;  $p=0.491$ ) da medida trifactorial da propensão para o perdão ou perdão traço. Neste sentido, impõe-se sublinhar que estes resultados parecem consistentes com os dados de outros estudos que, em substância, apresentam a inexistência de diferenças estatisticamente significativas na disposição para perdoar em função do género (Barros, 2002, 2004; Mullet *et al.* (2003). Não obstante se verifique a inexistência de significado estatístico, parece afigurar-se uma tendência de resposta no género feminino em pontuar valores ligeiramente inferiores ao género masculino em todas as medidas do perdão disposicional.

Se, por oposição ao género feminino, que encerra uma maior tendência para o neuroticismo (cf. quadro 4.2) e a todas as facetas que esta dimensão inscreve (e.g., depressão, ansiedade, hostilidade e impulsividade), o género masculino parece tender a uma maior experiência de estados afectivos positivos, sustentado pelos dados elevados alcançados no traço de extroversão e amabilidade (cf. quadro 4.2), a empatia configurada como uma variável de natureza sociocognitiva (McCullough, 2000; McCullough *et al.*,

2001), de acordo com as investigações, poderá estar na raiz da imediatez do grau de perdoar. Na realidade, à luz dos resultados colocados em evidência pelas pesquisas relacionadas com os processos psicológicos do perdão, as reacções afectivas positivas (e.g., a empatia e a “tomada de perspectiva”), a par de outras variáveis, está fortemente associada com o aumento de perdoar.

Afigurando-se como variáveis sociocognitivas, as reacções emocionais positivas encontram, no entanto, uma elevada dependência com os traços de personalidade que as predispõem. Nesta luz, a literatura aponta o traço de amabilidade e de estabilidade emocional como aqueles que exercem uma elevada correlação com a empatia, por um lado, e o traço de neuroticismo com uma associação negativa, por outro. Apelando aos traços obtidos nas dimensões da personalidade em função do género (cf. quadro 4.2), verificamos serem precisamente os homens os que alcançam os escores mais elevados em todos os traços, à excepção do traço de neuroticismo. Partindo destes dois elementos, isto é, dos registos elevados na amabilidade que predispõem a empatia e, contemporaneamente, dos elevados escores no traço de extroversão (que inscreve a tendência para a experiencia de estados afectivos positivos) parece afigurar-se uma tendência de resposta no género masculino em pontuar os resultados mais elevados, nas medidas do perdão disposicional ou traço. Afigurando-se como uma reacção emocional positiva no confronto de ofensas interpessoais, a empatia é actualmente concebida, no horizonte das ciências psicológicas, como uma emoção específica cujas qualidades que inscreve exprime-se por atitudes de compaixão, simpatia e ternura, substancialmente, portadoras de uma forte correlação com medidas globais de perdão e medidas de perdão disposicional (McCullough, 2000, McCullough *et al.*, 2001). Estudos de natureza correlacional atestam significativamente esta correlação. Perseguindo este enfoque, que poderá estar na raiz na tendência de resposta do género masculino, provavelmente a empatia enquanto processo cognitivo e emocional poderá afigurar-se como uma das possíveis causas que activou as alterações prossociais nas motivações primárias, isto é, na sustentação da qualidade prossocial do perdão (McCullough *et al.*, 1997, 1998).

Partindo de um outro enfoque, provavelmente a tendência de resposta, por parte do género feminino, em pontuar os escores mais elevados no factor B, que inscreve a medida trifactorial da propensão para perdoar, isto é, as atitudes de bloqueio à capacidade para perdoar, esteja associada a uma maior tendência das mulheres para o



neuroticismo, por oposição aos homens. Porque o neuroticismo encerra uma disposição global para a experiência de estados afectivos negativos (John, 1990), na centralidade de uma multiplicidade de estudos, emergiram resultados que sublinham que o neuroticismo e os traços a ele associados (e.g., ruminação, ansiedade, depressão) estão associados negativamente tanto com medidas globais de perdão quanto com as medidas do perdão disposicional ou perdão traço (Berry *et al.*, 2001, 2005; McCullough & Hoyt, 2002). Uma explicação para a associação negativa entre o neuroticismo e o perdão interpessoal tem a sua raiz no facto de que, a tendência para experimentar estados afectivos negativos confere uma maior intensidade e gravidade no modo como se sente uma ofensa interpessoal (McCullough, 2000; McCullough & Hoyt, 2002).

Assim, mesmo que não se imponha diferenças estatisticamente significativas nas duas medidas do perdão disposicional aplicadas em função do género, o que se afigura consistente com as investigações no campo da psicologia do perdão (Barros, 2002, 2004, Mullet *et al.*, 2003) a propensão para experimentar emoções negativas com uma maior intensidade por parte do género feminino, poderá configurar a raiz da tendência de resposta, por parte do género feminino, em pontuar escores ligeiramente mais elevados no factor B, o que parece encontrar alguma consistência com os valores alcançados pelas mulheres na dimensão do neuroticismo (cf. quadro 4.2.) como também com os estudos neste domínio (McCullough *et al.*, 2001), isto é, elevados níveis de neuroticismo associam-se positivamente com a incapacidade para perdoar.

Quanto à tendência de resposta, por parte do género masculino, em pontuar valores ligeiramente mais elevados no factor C, da medida da propensão para o perdão, provavelmente estarão associadas com as razões apontadas relativamente aos registos na medida unifactorial da disposição para o perdão interpessoal mas, também, associadas a variáveis contextuais e às características da própria ofensa interpessoal, justamente porque o factor C configura as atitudes de perdão associadas às sensibilidades para com as circunstâncias pessoais e sociais.

No que diz respeito às atitudes que configuram a capacidade global para perdoar, factor FR, cujo registo no género masculino se afigura ligeiramente mais elevado, esta tendência de resposta provavelmente encontrará a sua raiz nas razões que colocamos precedentemente. No entanto, posto a inexistência de diferenças estatisticamente significativas no traço de perdão em função do género, estas considerações despontam

apenas na intencionalidade de “abrir”, por assim dizer, um possível enfoque sobre as tendências de resposta por parte de ambos os géneros.

O quadro 4.8 inscreve na sua centralidade as médias e os desvios-padrão dos resultados alcançados nas medidas, unifactorial e trifactorial, do traço de perdão, em função da *área de actividade profissional* das subamostras.

Decorrente da leitura dos escores, irrompe a verificação de que o grupo cuja profissionalidade se inscreve no contexto educativo afigura-se como o que obteve os valores mais elevados na medida unifactorial da *disposição para perdoar* ( $M=46.77$ ;  $DP=7.778$ ) comparativamente às restantes amostras, cujos resultados assumem uma média de 46.47 ( $DP=7.219$ ) para os participantes do contexto administrativo e de 44.51 ( $DP=8.062$ ) para os profissionais de ajuda do território da saúde.

À luz dos resultados vertidos sobre a escala trifactorial que tece a avaliação do perdão disposicional ou perdoabilidade é posto em evidencia que, relativamente ao *ressentimento duradouro* ou aos bloqueios à capacidade para perdoar que configura o factor B, os escores de ordem mais elevada recaem no grupo que encerra o contexto administrativo ( $M=21.53$ ;  $DP=20.350$ ) comparativamente aos profissionais de ajuda do domínio da saúde ( $M=14.92$ ;  $DP=12.319$ ) e aos participantes que configuram o contexto educativo que pontuaram uma média de 13.44 ( $DP=11.180$ ).

Quanto à sensibilidade às circunstâncias, que configura o factor C, os valores elevados foram apropriados pelo contexto educativo ( $M=66.36$ ;  $DP=30.189$ ) em oposição ao grupo dos profissionais de ajuda ( $M=64.78$ ;  $DP=29.204$ ) e aos sujeitos inscritos no contexto administrativo ( $M=61.09$ ;  $DP=28.283$ ). Apesar da diferença não ser estatisticamente significativa, importa sublinhar que os escores de ordem elevada obtidos pelo contexto educativo provavelmente estão associados à natureza da subamostra, dado que a maioria dos participantes que a compõem são, na sua essencialidade, jovens estudantes. Deste modo, os dados erguidos pelas pesquisas no domínio das ciências psicológicas, sublinham que os jovens adultos tendem a ser sensíveis às circunstâncias implicadas na vulnerabilidade interpessoal que apela ao perdão, encontrando a raiz da motivação para perdoar em fontes externas, que poderão ser configuradas pelos familiares ou grupo de amigos que os incitam à praticabilidade do perdão (Mullet, *et al.*, 2003).

Relativamente à capacidade global para perdoar que a substancialidade do factor FR exprime, o contexto educativo afigura-se como o grupo que alcançou os valores mais elevados ( $M=79.03; DP=22.144$ ) seguido pela subamostra dos administrativos ( $M=73.13; DP=22.175$ ) e, por último, pelo grupo dos profissionais de saúde ( $M=69.53; DP=23.090$ ). Deste modo, podemos tecer a verificação de que, os participantes do contexto educativo assumem a ordem dos valores mais elevados no que concerne às atitudes de perdão incondicional.

**Quadro 4.8.** Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas do perdão disposicional em função da área de actividade profissional

Tr aç o de Pe rd ão		Contexto Educativo (N=39)		Contexto de Ajuda na Saúde (N=74)		Contexto Administrativo (N=45)		F	p
		M	DP	M	DP	M	DP		
	DPI	46.77	7.778	44.51	8.062	46.47	7.219	1.447	.238
	B	13.44	11.180	14.92	12.319	21.53	20.350	3.848	.023
	C	66.36	30.189	64.78	29.204	61.09	28.283	.376	.687
	FR	79.03	22.144	69.53	23.090	73.13	22.175	2.259	.108

Abreviaturas: DPI- disposição para o perdão interpessoal, B- factor B , C-Factor C, FR-Factor FR.

A análise de variância dos resultados nas medidas da disposição para o perdão interpessoal (medida unifactorial) e da propensão para o perdão (medida trifactorial) em função da *área de actividade profissional*, dispondo do teste *one-way anova*, revela uma diferença estatisticamente significativa, ao nível de  $p < 0.05$ , na dimensão do factor B do perdão traço ( $F=3.848; p=0.023$ ). Com recurso ao teste *Scheffe*, esta diferença verifica-se quando comparamos os participantes que inscrevem o contexto administrativo com os sujeitos do contexto educativo ( $p=0.047$ ), favorável à subamostra do contexto administrativo.

Provavelmente, o registo mais elevado no factor B obtido pela subamostra do contexto administrativo, poderá estar relacionado com o facto de ter pontuado os escores mais elevados na dimensão do neuroticismo (cf. quadro 4.3) que, em substância, exerce uma associação negativa com elevados níveis de perdão e, paralelamente, uma associação positiva com elevados níveis de vingança (McCullough *et al.*, 2001). Podemos ainda tecer a verificação de que os participantes do contexto educativo

assumem a ordem dos valores mais elevados no que concerne às atitudes de perdão incondicional, o factor FR. Provavelmente, o elevado grau nas atitudes de perdão incondicional por parte do contexto educativo estará associado a duas ordens de factores, dado que a subamostra inscreve participantes portadores de idades mais novas (estudantes) e adultos jovens (professores).

Relativamente, aos participantes mais novos, os níveis elevados no factor FR, poderão estar relacionados com factores situacionais que encerram variáveis inerentes às características da própria ofensa interpessoal, posto a existência do perdão, por parte dos sujeitos mais novos, tender a estar mais dependente das circunstâncias (Mullet *et al.*, 2003).

Quanto aos participantes adultos jovens (professores) que inscrevem o contexto educativo, uma das prováveis razões para a obtenção dos escores mais elevados nas atitudes incondicionais de perdão, factor FR, poderão estar relacionadas também com variáveis sociocognitivas (configuradas como aquelas que são mais proximais à capacidade de perdoar), associadas aos factores de relacionamento, isto é, dada a forte componente interpessoal do processo educativo, características como a proximidade, o empenho e o compromisso configuram as suas relações interpessoais. Se observarmos o contexto interpessoal no seio do qual os participantes do contexto educativo exerceram a praticabilidade do perdão, no último mês, verificamos que os registos mais elevados alcançados por esta subamostra recai nos relacionamentos entre amigos/pares, seguido pelos relacionamentos profissionais (cf. quadro 3.2) que tecem um apelo a características de proximidade, compromisso e empenho como qualidades desse relacionamento.

A substância do quadro 4.9 coloca em evidência as médias e os desvios-padrão dos resultados das medidas da disposição para o perdão interpessoal (DPI) e traço de perdão ou perdoabilidade em função do envolvimento religioso na práxis da catequese.

Penetrar na análise dos resultados obtidos na medida unifactorial da disposição para o perdão interpessoal em função da práxis da catequese, na sua inevitabilidade coloca em relevo que o grupo dos catequistas pontuaram os escores mais elevados ( $M=47.33$ ;  $DP=6.175$ ) comparativamente ao grupo dos não catequistas cujo registo dos valores obtidos assume uma média de 44.37 ( $DP=8.381$ ).

No que concerne à medida trifactorial da perdoabilidade ou traço de perdão que tece uma avaliação da incapacidade para perdoar ou factor B, as pontuações elevadas recaíram sobre o grupo dos não catequistas ( $M=18.85$ ;  $DP=16.307$ ) em oposição à subamostra dos catequistas que pontuaram uma média de 12.39 ( $DP=11.845$ ).

Relativamente às atitudes que exprimem a *sensibilidade às circunstâncias* ou factor C, os valores que se afiguram elevados foram apropriados pelos não catequistas ( $M=64.44$ ;  $DP=27.661$ ) comparativamente aos catequistas que pontuaram uma média de 63.58 ( $DP=31.547$ ).

Contemporaneamente, os escores do factor FR, que inscreve a capacidade para perdoar, assumiram-se elevados na subamostra dos catequistas ( $M=81.71$ ;  $DP=19.481$ ) contra os não catequistas cujos valores pertencem a uma ordem mais baixa ( $M=67.65$ ;  $DP=23.073$ ).

Os catequistas cujo envolvimento religioso se afigura forte constituem a subamostra portadora de baixos níveis de *ressentimento duradouro*, cuja capacidade de perdoar parece não depender da *sensibilidade às circunstâncias* mas, na sua essencialidade, do envolvimento religioso e, na sua inevitabilidade, de tudo o que isso implica: elevada internalização de princípios e valores morais e religiosos no seio do qual o perdão interpessoal encontra o seu lugar privilegiado.

Se, as pessoas religiosas têm uma maior disposição para a praticabilidade do perdão interpessoal (Barros, 2002, 2004; Mullet *et al.*, 2003), afigurando-se a actividade da catequese como um contexto que inscreve um forte ‘envolvimento religioso’, os resultados pontuados pelos participantes catequistas parecem tecer uma confirmação consistente da relação positiva entre elevada religiosidade ou envolvimento religioso e elevados níveis de perdão.

Relativamente aos valores obtidos pelo grupo de não catequistas nas medidas de perdão, impõe-se os elevados escores apropriados no factor B e, ainda, no factor C da escala do perdão disposicional. Neste sentido, podemos tecer a verificação de que os indivíduos não catequistas têm não somente uma tendência para experimentar *ressentimento duradouro* mas, ainda, a perdoar a partir de motivações com raiz nas

circunstâncias implicadas na própria ofensa interpessoal, o que, por si só, parece não estar associado ao envolvimento religioso.

**Quadro 4.9.** Médias e desvios-padrão dos resultados das medidas de perdão disposicional em função do envolvimento religioso na práxis da catequese

T r a ç o d e P e r d ã o		Não Catequista (N=99)		Catequista (N=59)		t	p
		M	DP	M	DP		
	DPI	44.37	8.381	47.73	6.175	-2.672	.008
	B	18.85	16.307	12.39	11.845	-2.652	.009
	C	64.44	27.661	63.58	31.547	.181	.857
	FR	67.65	23.073	81.71	19.481	-3.922	.000

Abreviaturas: DPI- disposição para o perdão interpessoal, B- factor B , C-Factor C, FR-Factor FR.

Decorrente da análise de variância dos resultados em todas as medidas de perdão em função da práxis da catequese como expressão de um envolvimento religioso, dispondo do *teste-t*, emergiram três diferenças estatisticamente significativas, ao nível de  $p < 0.05$ , na medida unifactorial da disposição para o perdão interpessoal ( $t = -2.672$ ;  $p = 0.008$ ) e no factor B da medida propensão para o perdão ( $t = 2.652$ ;  $p = 0.009$ ) e, ao nível de  $p < 0.001$ , no factor FR da perdoabilidade ( $t = -3.922$ ;  $p = 0.000$ ), favoráveis à subamostra dos participantes catequistas. Por outras palavras, os sujeitos com envolvimento religioso na práxis da catequese afiguram-se como os que tendem a níveis mais elevados de disposição para o perdão interpessoal e, deste modo, a uma elevada capacidade global para o perdão, por oposição aos participantes não catequistas. Esta, última subamostra parece tender a experimentar níveis mais elevados de ressentimento duradouro e bloqueio à disposição para perdoar, comparativamente aos catequistas. Assim, à semelhança do estudo conduzido por Mullet e colaboradores (2003), os dados do nosso estudo sugerem que a disposição para perdoar o outro, quando comparados em função da existência ou não de implicação religiosa, está dependente do envolvimento religioso dos participantes.

Partindo desta raiz, verificamos que os resultados obtidos na medida unifactorial da *disposição para o perdão interpessoal* (DPI) alcançados pelos participantes em função do envolvimento religioso na catequese, parecem ser consistentes com as pesquisas empreendidas por Barros (2002, 2004), a saber: as pessoas religiosas estão mais dispostas ao perdão, isto é, são portadoras de maior capacidade para perdoar e, contemporaneamente, a convicção e a vivência religiosa (envolvimento religioso), particularmente no Cristianismo, afigura-se importante na capacidade de perdoar (Barros, 2002, 2004; Gorsuch & Hao, 1993; Mullet *et al.*, 2002).

A questão que, na sua inevitabilidade, se impõe é a de clarificar esta relação entre a dimensão da religiosidade ou envolvimento religioso e o perdão. Desponta invariavelmente a exigência de tecer uma distinção entre os *níveis de especificidade* a partir dos quais o constructo do perdão é medido (McCullough & Worthington, 1999). De facto, os resultados postos em luz pelas pesquisas cujo propósito consistiu em tecer esta distinção, verificaram que o perdão pode ser avaliado a partir de três níveis de especificidade, a saber: *num nível mais geral de especificidade*, cuja avaliação recai sobre as convicções e as atitudes sobre o perdão, a sua disposição geral para o perdão e, ainda, a relevância que o perdão exerce na sua vida; *num nível intermédio de especificidade*, cuja avaliação recai numa tendência de resposta geral para com um determinada relação; e ainda, *num nível mais específico*, cuja avaliação recai sobre a resposta específica a uma ofensa singular.

Partindo destas considerações, e de acordo com a natureza das medidas, unifactorial e trifactorial, da disposição para perdoar que aplicamos aos participantes, verificamos que os resultados emergem de uma avaliação do constructo num nível geral de especificidade, isto é, sobre a sua disposição ou propensão geral para o perdão interpessoal. Neste sentido, os nossos resultados parecem ser consistentes não somente com as pesquisas empreendidas por Barros (2002, 2004) mas também com os estudos conduzidos por McCullough & Worthington (1999): a religiosidade relaciona-se com o perdão de um nível de especificidade mais geral que, na essência, apela aos valores e às convicções e não às circunstâncias da vida geral. Mais ainda, uma multiplicidade de provas aponta que o ‘envolvimento religioso’ está positivamente associado com o raciocínio moral (Enright *et al.*, 1989). Nesta luz, os escores mais elevados obtidos pela

subamostra dos catequistas, parecem afigurar consistência com as considerações precedentemente sublinhadas.

Relativamente aos valores apropriados no factor B, que inscreve a medida trifactorial da propensão para o perdão ou perdão traço, em função do envolvimento religioso na catequese, estes parecem também exprimir consistência com o estudo empreendido por Mullet e colaboradores (2003), a saber: os participantes cuja religiosidade ou envolvimento religioso se afigura elevado apresentam menos bloqueios à capacidade de perdoar. Por outras palavras, a implicação religiosa afecta positivamente a disposição para perdoar e negativamente os bloqueios ao perdão (factor B).

Por outro lado, o registo dos escores quanto à sensibilidade para com as circunstâncias pessoais e sociais (factor C) da medida, parece exprimir a mesma tendência de resposta: quanto mais a religiosidade, ‘envolvimento religioso’, menor as medias pontuadas no factor C, o que parece exprimir que a capacidade para perdoar em função da religiosidade parece apelar menos a factores de ordem sociocognitiva ou variáveis situacionais. Partindo desta lógica, os resultados mais elevados obtidos pelos catequistas no factor FR, da medida do perdão disposicional, parecem afigurar-se consistentes com os estudos realizados neste domínio: a capacidade de perdoar em função da religiosidade dos participantes parece apelar invariavelmente às convicções religiosas das quais são portadores. Neste sentido, os resultados parecem encerrar consistências com as conclusões erguidas por Mullet e colaboradores (2003).

Na centralidade do quadro 4.10, é posto em relevo a distribuição dos resultados nas medidas, unifactorial e trifactorial, da disposição para o perdão interpessoal em função de uma situação de perdão interpessoal no passado recente (último mês).

Relativamente à medida da disposição para o perdão interpessoal (DPI), os valores de ordem mais elevada foram obtidos pelos participantes que, no último mês exerceram a praticabilidade do perdão ( $M=46.43$ ;  $DP=7.961$ ) em oposição aos que não passaram por uma vulnerabilidade interpessoal que apelasse ao perdão ( $M=44.41$ ;  $DP=7.405$ ).

Colocando o enfoque sobre os escores apropriados na escala do traço de perdão, podemos verificar que, relativamente ao factor B, cujo propósito consiste em tecer uma



medição do grau de ressentimento duradouro ou dos bloqueios à capacidade para perdoar, os participantes que não passaram por uma situação de perdão no último mês, afiguram-se como os que pontuaram valores de ordem mais elevada ( $M=19.76$ ;  $DP=16.649$ ), comparativamente, ao grupo dos que exerceram a capacidade de perdoar no passado recente ( $M=14.23$ ;  $DP=13.603$ ).

Inversamente, a subamostra que inscreve os que não passaram por uma situação de perdão pontuou os escores mais elevados no factor C ( $M=69.24$ ;  $DP=25.163$ ) que exprime, na sua essencialidade, a sensibilidade às circunstâncias pessoais e sociais implicadas na ofensa, em oposição aos participantes que exerceram o perdão no último mês ( $M=60.73$ ;  $DP=31.068$ ).

Quanto ao factor FR, da mesma escala, que exprime a disposição global para perdoar, os valores elevados recaíram no grupo dos que passaram por uma situação de perdão no passado recente ( $M=75.58$ ;  $DP=23.563$ ), comparativamente ao restante grupo ( $M=68.86$ ;  $DP=21.097$ ), no seio do qual não se impôs a necessidade de perdoar.

**Quadro 4.10.** Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas do perdão disposicional em função de uma situação de perdão no passado recente

T ra ç o d e P er d ã o		Inexistência de uma situação de Perdão (N=63)			Existência de uma situação de Perdão (N=95)			F	P
		M	DP	Amp.	M	DP	Amp.		
	DPI	44.41	7.405	28-60	46.43	7.961	21-59	2.574	.111
	B	19.76	16.649	5-72	14.23	13.603	5-63	5.226	.024
	C	69.24	25.163	7-111	60.73	31.068	7-119	3.294	.071
	FR	68.86	21.097	31-102	75.58	23.563	17-102	3.346	.069

*Abreviaturas:* DPI- disposição para o perdão interpessoal, B- factor B , C-Factor C, FR-Factor FR.

Da análise da comparativa dos resultados, dispondo do teste *One Way Anova*, ao nível de  $p<0.05$ , verificamos a existência de uma diferença estatisticamente significativa no factor B da medida da perdoabilidade ou traço de perdão, na subamostra dos participantes que não passaram por uma situação de perdão interpessoal no ultimo mês

( $F=5.226$ ;  $p=0.024$ ). Na realidade, estes resultados afiguram-se inesperados posto que, seria de esperar que o facto de não se ter experimentado uma ofensa interpessoal que requeresse a praticabilidade do perdão, levasse a evidenciar níveis mais baixos de ressentimento duradouro. Partindo desta luz, podemos tecer a verificação de que, o grupo que inscreve os sujeitos que, no passado recente, não passou por uma situação de perdão, parece tender ao ressentimento duradouro e aos bloqueios ao perdão e, deste modo, à incapacidade em perdoar, quando comparado com a subamostra dos que exerceram a praticabilidade do perdão à alteridade. Importa colocar em relevo que, as medidas de perdão interpessoal disposicional aplicadas tecem uma avaliação da disposição para perdoar num nível de especificidade mais geral (e não uma avaliação do grau de perdão numa transgressão interpessoal específica), isto é, tecem um forte apelo aos valores e às convicções dos participantes quanto à relevância da extraordinária “força” positiva do perdão na sua vida. O inesperado desponta, justamente porque a subamostra cuja prática do perdão numa ofensa interpessoal específica se verificou no último mês, evidenciaram uma maior propensão para perdoar.

O âmagô do quadro 4.11 encerra a distribuição dos resultados apropriados na medida unifactorial da disposição para o perdão e na medida trifactorial do perdão traço em função do contexto interpessoal no seio do qual se verificou uma situação de perdão, ocorrida no passado recente (no último mês).

Erguendo um enfoque sobre a medida DPI, observamos que os valores de ordem elevada foram obtidos no contexto dos relacionamentos amigos/pares com um registo de 47.33 ( $DP=8.388$ ) seguido pelo contexto dos relacionamentos profissionais ( $M=47.20$ ;  $DP=7.898$ ), pelo perdão no contexto das relações familiares e profissionais ( $M=46.76$ ;  $DP=7.949$ ), pelo contexto dos relacionamentos familiares ( $M=45.74$ ;  $DP=8.070$ ), pelos participantes que no último mês não exerceram a prática do perdão interpessoal ( $M=44.41$ ;  $DP=7.405$ ) e, por último, pela praticabilidade do perdão no contexto das relações familiares e amigos/pares ( $M=41.00$ ;  $DP=7.071$ ).

Relativamente ao factor B da escala do perdão disposicional, os escores mais elevados recaíram no contexto dos relacionamentos familiares e amigos/pares cujo perdão se impôs como necessário no último mês ( $M=20.50$ ;  $DP=12.021$ ) comparativamente aos restantes contextos que registaram valores de ordem menos elevada, a saber: os participantes que não experienciaram uma ofensa interpessoal no

passado recente pontuaram uma média de 19.76 ( $DP=16.649$ ) em oposição ao contexto dos relacionamentos profissionais ( $M=15.85$ ;  $DP=17.577$ ), ao contexto das relações familiares ( $M=15.45$ ;  $DP=13.096$ ), ao contexto dos relacionamentos familiares e profissionais ( $M=13.06$ ;  $DP=14.656$ ) e, por ultimo, ao perdão interpessoal no contexto dos relacionamentos entre amigos/pares que registaram uma média de 10.28 ( $DP=8.115$ ).

Quanto à *sensibilidade para com as circunstâncias pessoais e sociais* que configura o factor C da medida do traço de perdão, o contexto das relações familiares e profissionais afigura-se como o que pontuou os escores mais elevados ( $M=73.29$ ;  $DP=28.405$ ) comparativamente aos restantes contextos no seio dos quais se verificou a praticabilidade do perdão. Se, por um lado, o contexto dos relacionamentos entre amigos/pares alcançou uma média de 71.28 ( $DP=34.727$ ) e os participantes que não tiveram nenhuma situação no passado recente que apelasse ao perdão interpessoal registaram 69.24 ( $DP=25.163$ ), por outro lado, o contexto das relações familiares pontuou uma média de 54.26 ( $DP=31.642$ ), seguido pelo contexto dos relacionamentos profissionais ( $M=53.90$ ;  $DP=25.470$ ) e, por último, o contexto das relações familiares e amigos/pares que obtiveram os escores de ordem mais baixa ( $M=50.00$ ;  $DP=22.627$ ).

Partindo do factor FR da escala da perdoabilidade como enfoque de análise, a distribuição dos valores obtidos coloca em evidência que, o contexto das relações familiares e profissionais afigura-se como o que registou os valores mais elevados relativamente às atitudes de perdão ( $M=82.82$ ;  $DP=23.762$ ) seguido pelos contextos dos relacionamentos amigos/pares ( $M=77.39$ ;  $DP=19.569$ ) pelas relações profissionais ( $M=75.50$ ;  $DP=24.076$ ) e pelo contexto das relações familiares ( $M=72.18$ ;  $DP=25.220$ ). Contemporaneamente, os escores mais baixos alcançados neste factor desta medida, recaem nos participantes que no último mês não passaram por uma situação de perdão ( $M=68.86$ ;  $DP=21.097$ ) e, por último, no contexto unificado dos relacionamentos familiares e amigos/pares ( $M=63.00$ ;  $DP=19.799$ ).

**Quadro 4.11.** Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas do perdão disposicional em função do contexto interpessoal de uma situação de perdão no passado recente

Relações Familiares (n=38)	Relações entre Amigos / Pares (N=18)	Relações Profissionais (N=20)	Relações Familiares e Profissionais (N=17)	Relações Familiares e entre Amigos /Pares (N=2)

T ra ç o d e P er d ã o		M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	F	p
	DPI	44.41	7.405	45.74	8.070	47.33	8.388	47.20	7.898	46.76	7.949	41.00	7.071	.855	.513
	B	19.76	16.649	15.45	13.096	10.28	8.115	15.85	17.557	13.06	14.656	20.50	12.021	1.472	.202
	C	69.24	25.163	54.26	31.642	72.28	34.727	53.90	25.470	73.29	28.405	50.00	22.627	2.526	.032
	FR	68.86	21.097	72.18	25.220	77.39	19.569	75.50	24.076	82.82	23.762	63.00	19.799	1.330	.254

Abreviaturas: DPI- disposição para o perdão interpessoal, B- factor B , C-Factor C, FR-Factor FR.

Na sequência da análise comparativa das médias e dos desvios-padrão em função de uma situação de perdão interpessoal no passado recente, dispondo da aplicabilidade do *teste one way Anova*, impõe-se uma diferença estatisticamente significativa, ao nível de  $p < 0.05$ , no factor C, da medida trifactorial do perdão disposicional ( $F=2.526$ ;  $p=0.032$ ), favorável aos participantes que, no último mês, passaram por uma vulnerabilidade interpessoal no *contexto de relações familiares e profissionais*, não obstante não se imponha essa confirmação através da aplicabilidade do método de contraste (Scheffe).

#### 4.1.3. Diferenças entre as subamostras nas medidas das variáveis da Felicidade ou Bem-Estar Subjectivo

O quadro 4.12 exprime, na sua essencialidade, as médias e os desvios-padrão dos resultados das medidas da felicidade em função do género. Tecendo uma verificação como expressão de enfoque global, coloca-se em relevo que os resultados são superiores na dimensão da afectividade positiva (PA) nos dois grupos comparativamente aos valores obtidos na dimensão da afectividade negativa.

Relativamente à dimensão cognitiva da felicidade, configurada como a *satisfação com a vida* (SWLS), a distribuição dos valores por género sublinha que os escores de ordem mais elevada recaem no género masculino ( $M=20.03$ ;  $DP=4.674$ ) em oposição ao género feminino ( $M=19.52$ ;  $DP=4.655$ ).

Os resultados apropriados pelos géneros quanto à dimensão afectiva da felicidade exprimem-se de dois modos. Se, por um lado, na *afectividade positiva* (PA), os valores mais elevados foram obtidos pelo género masculino ( $M=40.71$ ;  $DP=5.797$ ) contra o género feminino que pontuou uma média de 38.96 ( $DP=6.530$ ), por outro lado, na *afectividade negativa* (NA), o género feminino afigura-se como o que alcançou a

média mais elevada ( $M=20.23$ ;  $DP=7.052$ ) em oposição ao género masculino cujo registo assume a configuração de 18.47 ( $DP=7.178$ ).

Relativamente aos resultados da variável compósita do BES, os valores de ordem mais elevada foram obtidos pelo género masculino ( $M=0.496$ ;  $DP=2.307$ ) em oposição ao género feminino que pontuou uma média de  $-.136$  ( $DP=2.271$ ).

**Quadro 4.12.** Médias e desvios-padrão dos resultados e t-Student nas medidas da felicidade por género

		Género						
		Feminino(N=124)		Masculino(N=34)		t	p	DM
		M	DP	M	DP			
F e l i c i d a d e / B E S	SWLS	19.52	4.655	20.03	4.674	-.569	.570	-.513
	PA	38.96	6.530	40.71	5.797	-1.413	.160	-1.746
	NA	20.23	7.052	18.47	7.178	1.287	.200	1.763
	BES	-.136	2.271	.496	2.307	-1.432	.154	-.632

Abreviaturas: SWLS- satisfação com a vida, PA-afectividade positiva, NA-afectividade negativa, BES- bem-estar subjectivo

Na análise comparativa dos escores em função do género, dispondo da aplicabilidade do *teste-t*, não encontramos diferenças significativas, não obstante aos valores de ordem mais elevada recaem sobre a subamostra configurada pelo género masculino à excepção da medida da *afectividade negativa* (PA) cujos escores mais elevados, na sua essencialidade foram apropriados pelo género feminino.

Apesar de não despontar diferenças estatisticamente significativas nas medidas, afectiva e cognitiva, da felicidade em função do género, provavelmente as diferenças nos valores alcançados nas várias medidas pelo género feminino e masculino apontam para os dados postos em relevo pelas pesquisas emergentes sobre o constructo da felicidade ou bem-estar subjectivo. De facto, relativamente à variabilidade nos níveis de felicidade em função do género, os estudos apontam para a inexistência de diferenças de

género. Contudo, pesquisas emergentes cuja intencionalidade se afigurava na verificação de uma correlação entre as diferenças de género e a extraordinária experiência de uma vida genuinamente feliz, sugerem que as mulheres exprimem uma maior disposição para experimentar estados afectivos negativos, comparativamente aos homens (Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999), o que parece sustentar esta variabilidade, é a tendência para o género feminino exprimir níveis mais elevados da ansiedade e depressão em oposição aos homens. E mais, este dado diferencial parece alcançar a diversidade cultural e étnica. Aquando da aferição da Escala da Satisfação com a Vida (SWLS) para a população portuguesa, configurada como substância de um estudo empreendido por Simões (1992) verificou-se a existência de diferenças estatisticamente significativas no campo da variável do género. As mulheres obtiveram valores de ordem mais baixa por oposição aos homens. Mesmo que, na substância das pesquisas se afigure alguma variabilidade diferencial nas pessoas felizes em função do género, os dados sugerem que esta diferença se revela relativamente pequena. Partindo ainda deste ângulo, mesmo que os dados coloquem em evidência diferenças nas medidas da felicidade, favoráveis ao género feminino, o que se impõe configura-se como aquilo que frequentemente é denominado como o *Paradoxo do Bem-Estar Subjectivo* (Vieira, 2007), posto que os dados apontam que não só há uma tendência mais acentuada nas mulheres para a experiência de estados emocionais negativos como também, estes são mais prevalentes no género feminino comparativamente aos homens.

Na centralidade do quadro 4.13, são postos em relevo os resultados das médias e dos desvios-padrão alcançados nas medidas da felicidade por *área de actividade profissional*.

Os valores de ordem mais elevada obtidos na medida da satisfação com a vida (SWL) recaem na subamostra configurada pelos profissionais de ajuda do domínio da saúde ( $M=20.15$ ;  $DP=4.347$ ) em oposição ao grupo do contexto educativo ( $M=20.13$ ;  $DP=4.473$ ) e à subamostra das profissões que consubstanciam o contexto administrativo ( $M=18.33$ ;  $DP=5.108$ ).

Relativamente à apropriação dos elevados escores dos estados afectivos positivos configurados pela medida da afectividade positiva (PA), estes recaem no grupo do contexto educativo ( $M=40.69$ ;  $DP=5.877$ ) comparativamente aos valores obtidos pelos profissionais de ajuda ( $M=39.27$ ;  $DP=6.607$ ) e pelo contexto

administrativo que alcançaram os escores de ordem mais baixa na experiência dos estados afectivos positivos ( $M=38.27$ ;  $DP=6.419$ ).

Ainda, a experiência dos estados emocionais negativos os quais a componente da afectividade negativa dá conta, assumiram os resultados mais elevados no grupo inscrito no contexto educativo ( $M=20.49$ ;  $DP=7.681$ ) em oposição aos escores apropriados pelo grupo que inscreve o contexto administrativo ( $M=20.02$ ;  $DP=6.521$ ) e aos sujeitos cuja profissionalidade se insere no campo da saúde ( $M=19.42$ ;  $DP=7.173$ ).

Afigurando-se como uma medida compósita, a variável do BES assumiu os resultados mais elevados no grupo do contexto educativo ( $M=0.231$ ;  $DP=2.443$ ) comparativamente às outras áreas de actividade profissional, assumindo a média de 0.164 ( $DP=2.283$ ) nos profissionais de saúde, e os valores de -.469 ( $DP=2.128$ ) no contexto administrativo.

Em suma, à luz dos resultados colocados em relevo na centralidade do quadro 4.13, podemos tecer a verificação de que, se os profissionais de ajuda no contexto de saúde afiguram-se como os que exprimiram valores que se posicionam numa maior satisfação com a vida, por outro lado, o contexto educativo encerra os resultados que revelam tanto uma elevada afectividade positiva, comparativamente às restantes subamostras, quanto uma maior afectividade negativa. Partindo ainda deste ângulo, a medida do BES, expressão de uma variável compósita, assumiu o posicionamento mais elevado nos participantes do contexto educativo.

**Quadro 4.13.** Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas da felicidade, em função da área de actividade profissional

		Contexto Educativo (N=39) (24.7%)		Contexto de Ajuda na Saúde (N=74) (46.8%)		Contexto Administrativo (N=45) (28.5%)		F	p
		M	DP	M	DP	M	DP		
Fe lic id ad e	SWLS	20.13	4.473	20.15	4.347	18.33	5.108	2.481	.087
	PA	40.69	5.877	39.27	6.607	38.27	6.419	1.517	.223

NA	20.49	7.681	19.42	7.173	20.02	6.521	.305	.738
BES	.231	2.443	.164	2.283	-.469	2.128	1.339	.265

*Abreviaturas:* SWLS- satisfação com a vida, PA-afectividade positiva, NA-afectividade negativa, BES- bem-estar subjectivo

Não obstante as considerações precedentes, decorrentes da análise comparativa das médias e dos desvios-padrão por área de actividade profissional, através da aplicabilidade do *Anova*, não irromperam quaisquer diferenças estatisticamente significativas nas componentes, afectiva e cognitiva, da medida da felicidade em função da área de actividade profissional, a saber: a satisfação com a vida ( $F=2.481$ ;  $p=0.087$ ), a afectividade positiva ( $F=1.517$ ;  $p=0.223$ ), a afectividade negativa ( $F=0.305$ ;  $p=0.738$ ) e, ainda, o BES ( $F=1.339$ ;  $p=0.265$ ).

No quadro 4.14 apresentam-se, os resultados das medidas da felicidade em função da praxis catequética. Os escores mais elevados na medida da satisfação com a vida (SWLS) foram obtidos pelos participantes não catequistas ( $M=19.73$ ;  $DP=4.969$ ) em oposição aos catequistas cujo registo afigura uma média de 19.46 ( $DP=4.091$ ). No que concerne à componente afectividade positiva (PA), os valores de ordem mais elevada recaem no grupo de catequistas ( $M=39.47$ ;  $DP=6.474$ ) comparativamente ao grupo dos participantes não catequistas que pontuaram uma média de 39.25 ( $DP=6.391$ ).

Inversamente, as pontuações referentes à afectividade negativa afigura-se mais elevadas no grupo dos participantes não catequistas ( $M=20.15$ ;  $DP=7.265$ ) em oposição aos catequistas cujo registo assumiu uma média de 19.36 ( $DP=6.827$ ). Neste sentido, podemos ainda observar que as médias mais elevadas na variável compósita da medida do BES, assumiram uma média de 0.056 ( $DP=2.231$ ) na subamostra dos catequistas, em oposição a uma média de -.033 ( $DP=2.330$ ) no grupo dos participantes não catequistas.

Em suma, os catequistas não parecem tecer uma avaliação para com a sua vida de uma forma mais positiva comparativamente aos participantes não catequistas. No entanto, afiguram-se como aqueles cujos valores obtidos na afectividade positiva se assumem mais elevados em oposição aos não catequistas que, por sua vez, pontuam valores mais elevados nos afectos negativos. Neste sentido, e de acordo com as



pontuações do BES, a implicação religiosa através da catequese poderá estar associada com um aumento da afectividade positiva e com um decréscimo na afectividade negativa.

**Quadro 4.14.** Médias e desvios-padrão e t-Student dos resultados nas medidas da felicidade em função da praxis catequética

F e l i c i d a d e		Não Catequista (N=99)		Catequista (N=59)		t	p
		M	DP	M	DP		
	SWLS	19.73	4.969	19.46	4.091	.352	.726
	PA	39.25	6.391	39.47	6.474	-.210	.834
	NA	20.15	7.265	19.36	6.827	.681	.497
	BES	-.033	2.330	.056	2.231	-.236	.814

Abreviaturas: SWLS- satisfação com a vida, PA-afectividade positiva, NA-afectividade negativa, BES- bem-estar subjectivo

Na sequência, da análise de comparação dos resultados, dispondo do *test-t*, verificou-se a não existência de diferenças estatisticamente significativas nas medidas da felicidade, tanto na *satisfação com a vida* ( $t=0.352$ ;  $p=0.726$ ), quanto na afectividade positiva ( $t= -.210$ ;  $p=0.834$ ) e na afectividade negativa ( $t=0.681$ ;  $p=0.497$ ). Nesta lógica, a medida compósita do BES, que se afigura como uma medida global, também não exprime qualquer diferença estatisticamente significativa ( $t= -.236$ ;  $p=0.814$ ). Assim, mesmo que se verifique diferenças entre os escores dos participantes catequistas e não catequistas, irrompe a inexistência de quaisquer diferenças significativas no que diz respeito à felicidade.

A centralidade do quadro 4.15 coloca em relevo a distribuição dos resultados apropriados pelos participantes nas medidas da felicidade em função da existência ou não de uma situação de perdão que tenha despontado no último mês. Apelando aos valores obtidos pelos participantes relativamente às diferentes componentes da felicidade, podemos tecer a verificação de que os escores de ordem mais elevada, em todas as componentes que consubstanciam o constructo do BES, recaíram na subamostra cuja praticabilidade do perdão interpessoal se verificou no passado recente, comparativamente aos restantes participantes. Nesta luz, e relativamente à afectividade positiva (PA), os sujeitos que perdoaram pontuaram uma média de 40.02 ( $DP=6.667$ )

em oposição aos que não passaram por uma situação de perdão ( $M=38.30$ ;  $DP=5.882$ ). Por outro lado, os valores relativos aos afectos negativos recaem precisamente na subamostra cuja existência da praticabilidade do perdão ocorreu no ultimo mês ( $M=19.95$ ;  $DP=7.421$ ) comparativamente aos restantes participantes ( $M=19.71$ ;  $DP=6.625$ ) e, contemporaneamente, na medida global do BES, cujos registos elevados foram pontuados pelos que exerceram o perdão interpessoal no passado recente ( $M=.161$ ;  $DP=2.440$ ) em oposição à restante subamostra ( $M= -.242$ ;  $DP=2.027$ ).

**Quadro 4.15.** Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas da felicidade em função de uma situação de perdão no passado recente

Felicidade		Inexistência de uma situação de Perdão (N=63)			Existência de uma situação de Perdão (N=95)			F	P
		M	DP	Amp.	M	DP	Amp.		
	SWLS	19.16	4.025	10-24	19.94	5.017	5-25	1.062	.304
	PA	38.30	5.882	24-50	40.02	6.667	25-53	2.763	.098
	NA	19.71	6.625	11-37	19.95	7.421	11-40	.041	.840
	BES	-.242	2.027	-4.01-3.09	.161	2.440	-5.54-3.91	1.179	.279

Abreviaturas: SWLS- satisfação com a vida, PA-afectividade positiva, NA-afectividade negativa, BES- bem-estar subjectivo

Decorrente, da análise comparativa dos resultados apropriados pelas subamostras nas dimensões da felicidade, através da aplicabilidade do teste *one way Anova*, não despontou a existência de diferenças estatisticamente significativas, tanto na componente cognitiva (SWLS) ( $F=1.062$ ;  $P=.304$ ) e na afectividade positiva ( $F=2.763$ ;  $p=0.98$ ), quanto na afectividade negativa ( $F=0.41$ ,  $p=.840$ ) e na medida compósita do BES ( $F=1.179$ ;  $p=.279$ ).

A substância do quadro 4.16 exprime os resultados das médias e dos desvios-padrão nas medidas do BES em função do contexto interpessoal no seio do qual ocorreu uma situação de perdão no passado recente (no último mês).

Decorrente dos escores colocados em luz, podemos tecer a verificação de que, relativamente à dimensão da satisfação com a vida (SWLS) os valores mais elevados foram alcançados pela praticabilidade do perdão no contexto das relações familiares e profissionais ( $M=21.65$ ;  $DP=2.422$ ) comparativamente aos restantes contextos, cujos valores apropriados se exprimem do seguinte modo: no contexto das relações profissionais ( $M=20.75$ ;  $DP=20.75$ ), no contexto dos relacionamentos amigos/pares ( $M=20.56$ ;  $DP=4.890$ ), na subamostra que, no ultimo mês, não experimentou uma

ofensa interpessoal que apelasse à prática do perdão interpessoal ( $M=19.16$ ;  $DP=4.025$ ), no contexto das relações familiares ( $M=18.74$ ;  $DP=5.917$ ) e, por último, no contexto dos relacionamentos familiares e amigos/pares ( $M=14.50$ ;  $DP=7.778$ ).

Os valores referentes à afetividade positiva (PA), assumiram-se elevados quando a prática do perdão ocorreu no contexto dos relacionamentos familiares e amigos/pares ( $M=43.00$ ;  $DP=4.243$ ), seguidos pelo contexto das relações familiares e profissionais ( $M=42.29$ ;  $DP=5.059$ ), pelo contexto dos relacionamentos entre amigos/pares ( $M=41.28$ ;  $DP=6.711$ ), pelo contexto dos relacionamentos profissionais ( $M=41.15$ ;  $DP=5.102$ ), pelos participantes que, no passado recente, não passaram por uma situação que apelasse ao perdão interpessoal ( $M=38.30$ ;  $DP=5.882$ ) e, por último, pelo contexto dos relacionamentos familiares que pontuaram uma média de 37.66 ( $DP=7.567$ ).

Partindo de um outro ângulo, os escores obtidos na afetividade negativa assumiram-se de ordem mais elevada no contexto dos relacionamentos entre amigos/pares ( $M=22.39$ ;  $DP=9.198$ ) comparativamente aos restantes contextos no seio dos quais se verificou a praticabilidade do perdão interpessoal, a saber: O contexto das relações familiares pontuou uma média de 20.11 ( $DP=6.542$ ) seguido pelo contexto das relações profissionais ( $M=19.95$ ;  $DP=7.494$ ), pelo grupo de sujeitos que, no último mês, não passaram por uma situação de perdão ( $M=19.71$ ;  $DP=6.625$ ), e por último, o contexto dos relacionamentos familiares e amigos/pares ( $M=18.50$ ;  $DP=2.121$ ) e, ainda, pelo contexto de relações familiares e profissionais que registaram uma média de 17.18 ( $DP=7.248$ ).

Nesta sequência, impõe-se ainda os escores alcançados na variável compósita da medida global do BES, cujos valores se afiguram mais elevados no contexto dos relacionamentos familiares e profissionais ( $M=1.274$ ;  $DP=1.593$ ), seguido pelo contexto dos relacionamentos profissionais ( $M=0.512$ ;  $DP=2.148$ ), pelo contexto dos relacionamentos entre amigos/pares ( $M=0.146$ ;  $DP=2.590$ ), pelo grupo de participantes que não passaram por uma situação de perdão no último mês ( $M=-.242$ ;  $DP=2.027$ ), pela praticabilidade do perdão interpessoal no contexto dos relacionamentos familiares e amigos/pares ( $M=-.339$ ;  $DP=2.635$ ) e, por último, pelo perdão no contexto de relações familiares ( $M=-.489$ ;  $DP=2.704$ ).

**Quadro 4.16.** Médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas da felicidade em função do contexto interpessoal de uma situação de perdão no passado recente.

Contexto de situação de Perdão Interpessoal															
		Inexistência de situação de Perdão (N=63)		Relações Familiares (n=38)		Relações entre Amigos / Pares (N=18)		Relações Profissionais (N=20)		Relações Familiares e Profissionais (N=17)		Relações Familiares e entre Amigos /Pares (N=2)			
F e l i c i d a d e		M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	F	p
	SWL	19.16	4.025	18.74	5.917	20.56	4.890	20.75	4.141	21.65	2.422	14.50	7.778	1.971	.086
	PA	38.30	5.882	37.66	7.567	41.28	6.711	41.15	5.102	42.29	5.059	43.00	4.243	2.471	.035
	NA	19.71	6.625	20.11	6.542	22.39	9.198	19.95	7.494	17.18	7.248	18.50	2.121	.973	.436
	BES	-.242	2.027	-.489	2.704	.146	2.590	.512	2.148	1.274	1.593	-.339	2.635	1.815	.113

Abreviaturas: SWLS- satisfação com a vida, PA-afectividade positiva, NA-afectividade negativa, BES- bem-estar subjectivo

Decorrente da análise de variância das médias e dos desvios-padrão nas medidas de felicidade em função de uma situação de perdão ocorrida no último mês, emerge, no entanto, uma diferença estatisticamente significativa, o nível de  $p < 0.05$ , na dimensão da afectividade positiva (PA) ( $F=2.471$ ;  $p=0.035$ ). Neste sentido, dispondo da aplicabilidade do teste *Scheffe*, não se confirma essa diferença. Por outro lado, não se verificam diferenças estatisticamente significativas, ao nível  $p < 0.05$ , nas escalas da satisfação com a vida ( $F=1.971$ ;  $p=0.086$ ), na afectividade negativa ( $F=0.973$ ;  $p=0.436$ ) e, ainda, na medida global do BES ( $F=1.815$ ;  $p=0.113$ ).

Impõe-se a exigência de sublinhar que, apesar de termos inicialmente considerado relevante o estudo de outras variáveis sociodemográficas, em particular o *estado civil*, na construção da análise da relação entre o perdão e o bem-estar subjectivo, sobretudo porque as pesquisas apontam que pessoas casadas apresentam pontuações mais elevadas nas medidas do Bem-Estar Subjectivo (Seligman, 2006, Vieira, 2007), terminamos por não considerar esta variável na nossa análise, dada as características numéricas, por assim dizer, da nossa amostra global, não afigurarem consistência de ordem estatística, a saber: Solteiros (N=32), Casados/União de facto (N=113), Divorciados/separados (N=9) e, ainda, Viuvos (N=4).

No entanto, tecemos o cálculo das médias e desvios-padrão dos resultados nas medidas dos traços de personalidade, do perdão disposicional e das varias componentes que increvem o constructo da felicidade em função do estado civil. Nesta lógica, e

apenas na intencionalidade de tecer algumas considerações sobre os resultados obtidos nas diversas medidas, apesar de não se ter verificado diferenças estatisticamente significativas, podemos verificar que, a subamostra dos viúvos (N=4), pontuou os resultados os escores de ordem mais elevada no traço de amabilidade o que, na sua essencialidade, parece consistente com os resultados vertidos pelas pesquisas, que têm apontado que pessoas amáveis tendem não somente a experimentar menos conflitos e vulnerabilidades interpessoais mas, contemporaneamente, a amabilidade da qual são portadoras tece uma forte associação com a disposição para perdoar (McCullough, 2000; McCullough et al., 2001). De facto, a variável idade modera não apenas a associação amabilidade – perdão como também a associação religiosidade – perdão, isto é, quanto maior a idade, maiores são os níveis de amabilidade e mais provável se afigura a disposição para perdoar (McCullough & Hoyt, 1999). Por outro lado, e consistente com as pesquisas sobre o perdão disposicional, os escores de ordem mais baixa no factor B (*blockage*) recaíram na centralidade do grupo dos viúvos, colocando deste modo em relevo que na relação “viuvez - disposição para perdoar” influi a variável idade. Nesta luz, os estudos erguidos pelo campo das ciências psicológicas colocam em evidência que, o aumento da disposição para a praticabilidade do perdão é proporcional ao avançar da idade ou, por outras palavras, quanto mais idade mais disposição/propensão para perdoar.

Relativamente às atitudes de *sensibilidade para com as circunstâncias* implicadas na ofensa interpessoal, as quais tomam a configuração do factor C da medida trifactorial do traço de perdão, a distribuição dos valores por estado civil afigura-se consistente com os resultados vertidos pelos estudos sobre a psicologia do perdão, isto é, os escores mais elevados foram alcançados pelos solteiros. Na sua realidade profunda, os elevados escores apropriados pelo grupo dos solteiros poderão estar consistentemente relacionados com as razões erguidas pelo domínio das pesquisas científicas sobre o constructo psicológico do perdão. À luz dos resultados obtidos por Mullet e colaboradores (1998), com uma amostra de adultos franceses, colocou-se em evidência que, a praticabilidade do perdão nos jovens adultos tende a estar associada a motivações por circunstâncias pessoais e sociais, isto é, a motivação e a prática do perdão irrompe com raiz em fontes externas, por assim dizer, porque a família ou os amigos suscitam o adulto jovem a conceder o perdão ao outro que os magoou ou, até mesmo, porque se encontram de bom humor. Os próprios itens, que configuram a substância do factor C da

medida do traço de perdão apontam-no (e.g., “*no que me diz respeito, é-me mais fácil perdoar se a minha família ou os amigos me incitam a isso*”). Nesta luz, o perdão por parte dos jovens poderá estar também associado a factores situacionais nomeadamente às características que configuram essencialmente as variáveis contextuais (e.g., a existência de um pedido de desculpas, a gravidade e as consequências da transgressão). Contudo, não dispomos de indicadores susceptíveis de sustentar consistentemente a dependência da sua concessão de perdão a variáveis situacionais.

No que concerne à distribuição dos resultados alcançados na componente cognitiva da felicidade, os valores mais elevados tanto na *satisfação com a vida* (SWL) quanto na *afectividade positiva* (PA) registaram-se na subamostra dos casados/união de facto por oposição aos divorciados/separados que pontuaram os escores mais baixos, enquanto, os valores de ordem mais baixa na componente *afectividade negativa* (NA) foram apropriados pelos casados/união de facto em oposição à subamostra dos divorciados/separados cujos registos assumiram os valores mais baixos.

Neste sentido, mesmo que as características numéricas da nossa amostra global, em função do estado civil dos participantes, conduzissem à não consideração desta variável sociodemografica, provavelmente, se tal possibilidade se verificasse, os resultados obtidos afigurariam alguma consistência com as pesquisas emergentes sobre o fenómeno da felicidade.

## 4.2. Relações entre as Medidas

O quadro 4.17, inscreve os *coeficientes entre as variáveis*, cuja análise das relações é portadora da exigência de se tecer uma leitura intra medidas e inter medidas colocando em evidência as associações significativas entre as variáveis, a saber: as dimensões ou traços de personalidade; as variáveis, uni e trifactorial, do perdão disposicional ou perdoabilidade; e as variáveis da felicidade ou do bem-estar subjectivo.

### 4.2.1 As dimensões da personalidade e as associações com as medidas do perdão traço e da felicidade

Na sua essencialidade, a análise dos coeficientes de correlação entre as medidas das cinco dimensões ou domínios da personalidade, vão no sentido esperado e configuram uma ordem de valores aproximadamente similares aos alcançados noutras investigações (e.g., Costa & McCrae, 1992; Lima & Simões, 1995, 1997). A direcção para qual apontam e a intensidade da correlação intra dimensões posta em evidência parece ser consistente com a sustentabilidade teórica que o *inventário de personalidade NEO PI-R* encerra.

Partindo desta raiz, impõe-se a necessidade de colocar em evidência as inter associações dos traços que, em substância, inscrevem os “cinco grandes” factores da personalidade.

Relativamente ao traço do *neuroticismo* não se afigura relações de ordem positiva com os restantes traços. Consistente com as pesquisas neste domínio, impõe-se, no entanto, uma associação negativa estatisticamente significativa, ao nível de  $p < 0.01$ , com os restantes traços, a saber: com a *extroversão* (-.572), com a *abertura à experiencia* (-.557), com a *amabilidade* (-.527) e, ainda, com a *conscienciosidade* (-.500). Para além, do sentido negativo, que configura estes coeficientes de correlação verificamos ainda associações negativas estatisticamente significativas, ao nível de  $p < 0.01$ , entre o traço do *neuroticismo* com as diferentes medidas que inscrevem o traço de perdão e as escalas que configuram o constructo da felicidade, isto é, com a escala unifactorial da *disposição para o perdão interpessoal* (DPI) (-.235), com o *factor FR*, que exprime a capacidade global de perdoar, da escala trifactorial da propensão para o perdão (-.274), por um lado, e ainda com a componente cognitiva da felicidade configurada como *satisfação com a vida* (-.388), com a dimensão da *afectividade positiva* (PA) (-.492) e com a medida global do *bem-estar subjectivo* (BES) (-.656). Ainda ao nível da dimensão do *neuroticismo*, tal como seria de esperar, afigura-se associações positivas estatisticamente significativas, ao nível de  $p < 0.01$ , tanto com o *factor B* da medida da propensão para o perdão (.303), quanto com a *afectividade negativa* (NA) (.619).

Relativamente aos restantes traços da personalidade, à excepção da associação negativa significativa de todos eles com o traço do *neuroticismo*, colocada precedentemente em relevo, despontam coeficientes de correlação positivos significativos, ao nível de  $p < 0.01$ , entre si, a saber: a dimensão da *extroversão* apresenta

---

uma associação positiva com a *abertura à experiência* (.460), com a *amabilidade* (.573) e, ainda com a *conscienciosidade* (.565). Por outro lado, a *abertura à experiência*, além da relação positiva com a *extroversão*, apresenta uma correlação positiva com a *amabilidade* (.489) e com a *conscienciosidade* (.356). Colocando o enfoque sobre o traço de *amabilidade*, a associação de ordem positiva que este exerce, transcendendo as dimensões da *extroversão* e da *abertura à experiência*, alcança o traço da *conscienciosidade* (.584). Contemporaneamente, a *conscienciosidade* apresenta coeficientes de correlação positivos significativos com as dimensões supracitadas, à exceção do traço do *neuroticismo* cuja associação se afigura estatisticamente significativa mas no sentido inverso.



**Quadro 4.17.** Matriz das Intercorrelações entre as diferentes variáveis

R E	,2 6 0 * *	-, 3 0 2 *	-, 0 4 1 *	,3 4 4 * *	,1 0 4 *	,0 5 0 *	,0 1 2 *	,0 7 6 *	-, 1 1 3	,0 2 3 *	-, 0 0 4 7	-, 0 3 7	,0 2 4	1
B E S	,3 4 2 * *	-, 3 8 4 *	,1 6 9 *	,4 2 3 * *	-, 6 5 6 *	,5 3 8 * *	,4 7 5 * *	,5 4 8 * *	,4 3 9 *	,7 5 3 *	,8 0 3 * *	-, 7 2 6 * *	1	
N A	-, 2 2 1 * *	,2 8 9 * *	-, 0 9 8 *	-, 3 3 8 * *	,6 1 9 * *	-, 4 5 4 * *	-, 3 6 2 * *	-, 5 3 8 * *	-, 4 5 3 *	-, 2 7 7 *	-, 3 8 3 * *	1		
P A	,2 4 4 * *	-, 3 1 2 * *	,1 3 4 *	,3 1 8 * *	-, 4 9 2 * *	,4 8 1 * *	,4 6 8 * *	,4 0 4 * *	,3 9 8 *	,4 5 3 *	1			
S W L S	,3 1 8 * *	-, 2 7 8 * *	,1 5 4 *	,3 1 0 * *	-, 3 8 * *	,2 9 6 * *	,2 5 7 * *	,3 1 0 * *	,1 5 3 *	1				
C	,2 2 2 * *	-, 2 4 8 * *	-, 0 4 0 *	,2 7 3 * *	-, 5 0 0 * *	,5 6 5 * *	,3 5 6 * *	,5 8 4 * *	1					
A	,4 8 1 * *	-, 4 7 7 * *	-, 0 4 0 *	,4 6 0 * *	-, 5 5 7 * *	,5 7 3 * *	-, 4 8 9 * *	1						
O	,3 2 1 * *	-, 3 8 2 *	-, 0 5 5 *	,3 7 7 * *	-, 5 2 7 * *	,4 6 0 * *	1							

E	,3 0 5 * *	-, 3 0 3 * *	,0 1 5	,3 4 1 * *	-, 1 7 2 * *	1									
N	-, 2 3 5 * *	,3 0 3 * *	-, 0 4 1	-, 2 7 4 * *	1										
F F R	,7 6 1 * *	-, 5 3 3 * *	-, 0 3 9	1											
F C	-, 2 0 4 *	,0 3 7	1												
F B	-, 5 0 1 * *	1													
D P I	1														
	D P I	F B	F C	F F R	N	E	O	A	C	S W L S	P A	N A	B E S	R E	

\*  $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

Abreviaturas: DPI-diposição para o perdão interpessoal, FB-factor B do perdão traço, FC- factor C do perdão traço, FFR- factor FR do perdão traço, N- neuroticismo, E- extroversão, O- abertura à experiência, A- amabilidade, C- conscienciosidade, SWLS-satisfação com a vida, PA- afetividade positiva, NA- afetividade negativa, BES- medida global do bem-estar subjectivo, RE-religiosidade.

Movendo-nos na intencionalidade de colocar em evidência os coeficientes de correlação entre os traços de personalidade e as medidas do perdão traço e as variáveis da felicidade, em traços gerais, emerge a verificação das fortes associações positivas significativas, ao nível de  $p < 0.01$ , da maioria das dimensões da personalidade tanto com as medidas do perdão disposicional quanto com as escalas que inscrevem o constructo da felicidade. Neste ângulo de abordagem, impõe-se a seguinte verificação.

Se, por um lado, a *extroversão* revela associações positivas estatisticamente significativas com a medida da *disposição para o perdão interpessoal* (.305) e com o *factor FR* (.341) da escala da propensão para o perdão, por outro lado, essas correlações estendem-se para alcançar a medida da *satisfação com a vida* (.296), da *afectividade*

*positiva* (.481) e com a medida global do BES (.538). Contemporaneamente, como seria de esperar, o traço de *extroversão* apresenta coeficientes de correlação negativa estatisticamente significativos, ao nível  $p<0.01$ , com o *factor B* (-.303) da medida trifactorial do *perdão traço* e com a *afectividade negativa* (-.454).

Estes resultados afiguram-se consistentes com as investigações tecidas no horizonte das ciências psicológicas, tanto em relação ao constructo do perdão quanto à dimensão da felicidade humana, isto é, o traço de *extroversão* correlaciona-se positivamente com as medidas de perdão (Berry *et al.*, 2005; McCullough, 2000; McCullough *et al.*, 2001) e, paralelamente, com o bem-estar subjectivo (Seligman, 2006; Simões *et al.*, 2003; Vieira, 2007).

Relativamente à dimensão da *abertura à experiência*, verifica-se a associação positiva significativa, ao nível  $p<0.01$ , tanto com as variáveis da *disposição para o perdão* (.321) e do *factor FR* (.377) da medida trifactorial do perdão disposicional, quanto com as dimensões da *satisfação com a vida* (.257), da *afectividade positiva* (.468) e medida global do BES (.475). Irrompe, no entanto, a exigência de sublinhar que, à semelhança da *extroversão*, este domínio da personalidade revela associações significativas, no sentido negativo, ao nível de  $p<0.01$ , quer com o *factor B* (-.382) da escala da propensão para o perdão, quer com a *afectividade negativa* (-.362) que inscreve a dimensão afectiva do construto da felicidade.

Quanto ao traço de *amabilidade*, portador de uma modalidade de correlação similar à *extroversão* e à *abertura à experiência*, apresenta coeficientes de correlação estatisticamente significativos, no sentido positivo, ao nível de  $p<0.01$ , com duas medidas do traço de perdão, *disposição para o perdão interpessoal* (.481) e com o *factor FR* (.460) da escala da propensão para o perdão, por um lado, e com a medida da *satisfação com a vida* (.310), com a *afectividade positiva* (.404) e com a medida global do BES (.548). No entanto, afigura-se uma associação negativa, ao nível de  $p<0.01$ , desta dimensão da personalidade com o *factor B* (-.477) e, com a *afectividade negativa* (-.538). Partindo destes resultados, impõe-se na sua inevitabilidade a verificação de que os coeficientes de correlação da *amabilidade* tanto com as medidas do perdão disposicional quanto com as medidas da felicidade assumem uma clara consistência com os extraordinários resultados vertidos pelos estudos que, nos últimos anos, despontaram no âmago das ciências psicológicas, a saber: o traço de *amabilidade*

correlaciona-se elevada e positivamente com o perdão interpessoal e com a felicidade (Seligman, 2006) e negativamente com atitudes de vingança (McCullough, 2000; McCullough *et al.*, 1998; McCullough *et al.*, 2001).

Quanto à variável da *conscienciosidade* observamos que a configuração dos coeficientes de correlação positivos significativos ( $p < 0.01$ ), recai nas variáveis da *disposição para o perdão interpessoal* (.222), no *factor FR* (.273) da escala da propensão para o perdão, na *satisfação com a vida* (.153), na *afectividade positiva* (.398) e na medida global do *BES* (.439). No sentido inverso, à semelhança dos traços de *extroversão*, de *abertura à experiência* e de *amabilidade*, as suas associações negativas significativas recaem no *factor B* (-.248) da medida da propensão para o perdão e na *afectividade negativa* (-.453).

Em síntese, podemos tecer a verificação de que todas as variáveis da personalidade, à excepção do neuroticismo, exercem uma associação positiva estatisticamente significativa, tanto com as medidas do perdão disposicional que exprimem as atitudes da capacidade de perdoar incondicionalmente (*factor FR*), da disponibilidade para o perdão interpessoal (*DPI*), quanto com as variáveis que inscrevem o constructo da felicidade (*SWLS*, *PA*) e, ainda, com a medida global ou composita do *BES*.

#### 4.2.2. As associações entre as medidas do traço de perdão

Partindo dos coeficientes de correlação entre a medida unifactorial da disposição para o perdão interpessoal (*DPI*) e os factores *B*, *C* e *FR* que inscrevem a escala da propensão para o perdão, podemos tecer as seguintes verificações: a medida da disposição para o perdão interpessoal revela apenas uma associação positiva estatisticamente significativa, ao nível de  $p < 0.01$ , com a medida do *factor FR* (.761) e, por outro lado, no sentido negativo, uma correlação estatisticamente significativa, ao

nível  $p < 0.01$ , com o factor B (-.501) que configura os bloqueios à capacidade para perdoar da escala da propensão para o perdão e, ainda, uma associação negativa, ao nível  $p < 0.05$ , com o factor C (-.204) da mesma escala. Observa-se, uma correlação estatisticamente significativa, no sentido negativo, ao nível de  $p < 0.01$ , entre o factor FR e o factor B da mesma escala do traço de perdão, isto é, as atitudes de bloqueio à capacidade de perdoar (ressentimento duradouro) tecem uma associação negativa significativa com as atitudes que configuram a capacidade de perdoar incondicionalmente.

Decorrente destes resultados, afigura-se a consistência destes com a substancialidade das investigações empreendidas tanto por Barros (2002, 2004) quanto por Mullet e colaboradores (2003).

#### **4.2.3. O perdão disposicional e as associações com as medidas da felicidade**

A análise dos coeficientes de correlação entre as duas medidas do traço de perdão indica tanto a existência de relações positivas significativas, ao nível  $p < 0.01$ , quanto o irromper de associações negativas com as diferentes medidas da felicidade, conforme esperado.

Em termos globais, as diferentes medidas da perdoabilidade, uma unifactorial e outra que encerra três distintos factores, estão associados de forma significativa com as variáveis da felicidade. Nesta luz, a medida da disposição para o perdão interpessoal é portadora de uma correlação positiva estatisticamente significativa, ao nível  $p < 0.01$ , com a satisfação com a vida (.318), com a afectividade positiva (.244) e com a medida compósita do BES (.342). Por outro lado, no sentido negativo, esta medida de traço de perdão afigura uma associação significativa, ao nível  $p < 0.01$ , com a afectividade negativa (-.221).

Relativamente ao factor B, que inscreve a escala da propensão para o perdão, as suas correlações estatisticamente significativas, ao nível  $p < 0.01$ , afiguram-se positivas com a medida da afectividade negativa (.289) e, no sentido negativo, com as medidas da satisfação com a vida (-.278), da afectividade positiva (-.312) e, ainda, com a medida global do BES (-.384).

Impõe-se a necessidade de sublinhar que, dado que o factor B representa os bloqueios à capacidade para perdoar, isto é, o ressentimento duradouro, seria de esperar que as suas associações positivas recaíssem na medida que tece a afectividade negativa e, ainda, neste enfoque, que as suas correlações negativas recaíssem nas medidas da satisfação com a vida, na afectividade positiva e na variável compósita do bem-estar subjectivo. De facto, estes resultados exprimem, na sua substancialidade, consistência relativamente às pesquisas empreendidas neste campo (Mullet et al, 2003). Afigurando-se significativamente positiva a correlação entre o neuroticismo, o factor B e a afectividade negativa, conforme colocado em relevo precedentemente, seria de esperar que o factor B assumisse uma correlação inversa com as medidas que avaliam os afectos positivos, a avaliação positiva que o sujeito tece da sua vida e, ainda, com a medida global da felicidade.

Quanto ao factor C, inerente à escala da propensão para perdoar, este apresenta apenas uma associação positiva estatisticamente significativa, ao nível  $p<0.05$ , com a medida global do bem-estar subjectivo (.169), não se afigurando outras associações com as restantes medidas da felicidade.

Relativamente ao factor FR, cuja substância exprime a capacidade global para perdoar, os resultados sublinham que as suas associações estatisticamente significativas ( $p<0.01$ ), no sentido positivo, com as diversas medidas que avaliam a felicidade, recaem na variável da satisfação com a vida (.310), na afectividade positiva (.318) e, contemporaneamente, na medida global do BES (.423). Na sua essencialidade, seria de esperar as correlações negativas significativas, ao nível  $p<0.01$ , com a afectividade negativa (-.338).

Partindo destes resultados, parece-nos poder verificar, desde já, uma associação positiva entre a perdoabilidade e a felicidade daquele que perdoa, isto é, não somente o factor FR, da escala da propensão para perdoar, e a medida da disposição para o perdão interpessoal (DPI) colocam em evidencia associações positivas estaticamente positivas, ao nível de  $p<0.01$ , com as medidas da satisfação com a vida e da afectividade positiva como também exprimem, no sentido negativo, correlações significativas com a afectividade negativa. Desponta, no entanto, a exigência de por em evidencia que as

associações de sentido positivo assume valores significativos na medida global do bem-estar subjectivo.

#### 4.2.4. As associações entre as medidas da felicidade

Os resultados das correlações que configuram entre as medidas da felicidade, confirmam consistentemente a sustentabilidade teórica do BES, cuja substância exprime que a afectividade positiva associa-se positivamente com a componente cognitiva do constructo, isto é, com a satisfação com a vida e, por outro lado, que a afectividade negativa é portadora de relações negativas com as restantes medidas da felicidade ou BES. Perseguindo este enfoque, esta confirmação consistente assume o coeficiente de correlação significativo, ao nível  $p < 0.01$ , de .453 entre a afectividade positiva (PA) e a satisfação com a vida (SWL). Paralelamente, a afectividade negativa (NA) assume a associação negativa estatisticamente significativa ( $p < 0.01$ ) tanto com a afectividade positiva (-.383) quanto com a satisfação com a vida (-.277).

Na sua essencialidade, a consistência que configura esta confirmação irrompe, paralelamente, através da observação dos coeficientes de correlação estatisticamente significativos, no sentido positivo, ao nível  $p < 0.01$ , tecidos entre a variável compósita de BES e a afectividade positiva (.803), a satisfação com vida (.757) e, no sentido negativo, com a afectividade negativa (-.726).

Emerge a exigência de tecer um registo que exprima, em traços globais, as associações entre todas as variáveis psicológicas em estudo, isto é, entre os traços de personalidade, as duas medidas do perdão disposicional e as variáveis da felicidade.

Na sua essencialidade, todas as dimensões da personalidade (a extroversão, a abertura à experiência, a amabilidade e a conscienciosidade), à excepção do traço do neuroticismo, exprimem não somente coeficientes de correlação positiva significativa ( $p < 0.01$ ) entre si, como também assumem associações positivas significativas tanto com a medida unifactorial da disposição para o perdão interpessoal, quanto com o factor FR (*forgiveness vs revenge*) que exprime a capacidade global para perdoar e que inscreve a escala da propensão para o perdão. No sentido inverso, o neuroticismo exprime não somente uma correlação negativa significativa com os restantes traços de personalidade,

com a medida unifactorial da disposição para o perdão interpessoal, com o factor FR, mas também tece uma associação de ordem positiva com o factor B que, configurando os bloqueios à capacidade em perdoar, consubstancia a escala da propensão para o perdão.

No que concerne aos coeficientes de correlação entre as duas medidas do traço de perdão e as variáveis que inscrevem o constructo do BES, estes assumiram uma consistente associação significativa, no sentido positivo, com as duas componentes da felicidade (a componente afectividade positiva e a componente satisfação com a vida) e, no sentido negativo, com a componente afectividade negativa.

Relativamente, aos coeficientes de correlação entre as duas medidas da perdoabilidade ou traço de perdão e a medida compósita da religiosidade, afigura-se uma associação positiva significativa, ao nível de  $p < 0.01$ , entre a religiosidade e a disposição para o perdão interpessoal (.246) e o factor FR (.344) e, no sentido inverso, uma correlação negativa significativa ( $p < 0.01$ ), entre a religiosidade e o factor B (-.302), o que, na sua raiz profunda, confirma a nossa hipótese (H1) de que, a disposição para perdoar está positivamente associada à religiosidade ou ao envolvimento religioso.

Não obstante, não se verifica coeficientes de correlação significativos da variável compósita da religiosidade tanto com os traços de personalidade quanto com as medidas da felicidade, o que parece sugerir que o bem-estar subjectivo é independente da religiosidade dos participantes.

#### **4.3. Estatísticas Multivariadas**

Afigurando-se como uma realidade consistente que, nas últimas décadas, tem despontado no horizonte das ciências humanas e sociais, as estatísticas multivariadas, configurando cada vez mais as investigações desenvolvidas e erguidas no território das ciências psicológicas, permitem tecer uma compreensão, tanto profunda quanto minuciosa, da complexidade que reveste as relações entre conjuntos de variáveis, facilitando deste modo, proceder a uma avaliação simultânea do efeito de uma multiplicidade de variáveis independentes contínuas sobre uma variável dependente, que se afigura também contínua (Vieira, 2007).



Na intencionalidade de se erguer uma predição cujo enfoque recaia numa variável dependente dispondo para tal de uma multiplicidade de variáveis independentes, que se afiguram tanto continuas quanto nominais, a construção de uma *regressão múltipla* como uma técnica frequentemente usada e tecnicamente fiável (Vieira, 2007). Partindo desta lógica, na centralidade da qual a *análise de regressão múltipla* inscreve a maximização do poder preditivo de variáveis, que se afiguram independentes sobre uma determinada variável critério, desponta ainda a possibilidade de permitir erguer uma regressão hierárquica, isto é, permite tecer, em substância, um quadro comparativo relativamente à eficácia preditiva por blocos, numa dinâmica cujo propósito consiste em acrescentá-los, numa modalidade sucessiva à equação da regressão. Nesta luz, e apelando ao peso relativo que, por exemplo, o perdão disposicional (variável independente) tem sobre a reconstrução de uma vida feliz (variável dependente), irrompe como expressão da aplicabilidade de uma análise de regressão múltipla. Por outras palavras, esta técnica afigura-se como a possibilidade única de colocar em evidência a eficácia preditiva entre a capacidade de perdoar e a felicidade daquele que perdoa.

Partindo do desenho conceptual de investigação erguido (cf. capítulo 3) e, contemporaneamente, apelando às proposições precedentemente sublinhadas no que se refere à substância da estatística multivariada, parece configurar-se a possibilidade de se tecer uma avaliação entre as dimensões da personalidade consideradas, a disposição para perdoar e a felicidade daquele cuja praticabilidade do perdão se afigura.

Considerando que, na sua substancialidade, as variáveis de personalidade encerram um elevado poder preditivo na felicidade (Simões *et al.*, 2003; Seligman, 2006; Vieira, 2007) e, partindo da consideração que consubstancia a configuração do BES ou felicidade como a variável dependente, despontaram, na sua inevitabilidade, as seguintes questões: Será que o perdão disposicional explica positivamente a felicidade? Ou, melhor, será que as dimensões da personalidade configuram um maior valor preditivo do que o traço de perdão na (re) construção da felicidade? Ou, pelo contrário, a disposição para perdoar, a par dos cinco grandes traços de personalidade, encerra um elevado poder preditivo, por oposição às variáveis sociodemográficas, na variável dependente? A ser assim, qual o seu poder preditivo? Por outras palavras, será possível estimar a felicidade em função dos traços de personalidade, das variáveis

sociodemográficas e da propensão para perdoar? Neste sentido, a análise que colocaremos em evidência posicionar-se-á num só momento, a saber: em substância, afigurar-se-á o contributo que os traços de personalidade considerados (o *neuroticismo*, a *extroversão*, a *abertura à experiência*, a *amabilidade* e a *conscienciosidade*), as variáveis sociodemográficas (idade, género, religiosidade e implicação religiosa na catequese) e as variáveis do perdão interpessoal disposicional não somente em cada componente da felicidade mas, também, na medida global do BES.

Impõe-se a exigência de sublinhar que a selecção das variáveis de ordem sociodemográfica encontra a sua raiz nos resultados vertidos pelas pesquisas empreendidas pelas ciências psicológicas contemporâneas relativamente à perdoabilidade (traço de perdão) cuja substancialidade exprime que, não apenas a propensão para perdoar aumenta com a idade (Barros, 2002, 2004; McCullough & Worthington, 1999; Mullet *et al.*, 2003) como também correlaciona-se positivamente com a religiosidade e o envolvimento religioso (Barros, 2002; 2004; Mullet *et al.*, 2003), sobretudo quando a medida do perdão interpessoal é avaliada a um nível mais geral de especificidade, isto é, uma avaliação da disposição para o perdão cujo enfoque recai sobre os valores e as convicções (conforme colocado em evidência no capítulo precedente).

#### **4.3.1. Contributos das variáveis dos traços de personalidade e das sociodemográficas para as diferentes medidas do perdão disposicional**

Não obstante, a perdoabilidade ou traço de perdão se afigure, na centralidade do nosso estudo, como uma variável independente, cujo propósito mais profundo se exprime pela construção de uma análise consistente das suas implicações na felicidade dos participantes, emerge a exigência de se tecer um enfoque do perdão disposicional enquanto variável dependente, tanto dos cinco traços de personalidade quanto dos factores sociodemográficos. Partindo desta raiz, fizemos entrar na regressão múltipla as variáveis independentes dispondo de dois blocos distintos. Se, por um lado, o primeiro encerra as diferentes dimensões de personalidade, por outro lado, o género, a idade, a religiosidade e a implicação religiosa na práxis da catequese increve as variáveis sociodemográficas do segundo bloco.

No quadro 4.18 registam-se os resultados da regressão múltipla hierárquica para a medida da disposição para o perdão interpessoal (DPI). Desponta a verificação de que as cinco dimensões da personalidade explicam a maior parte da variância do perdão disposicional dos participantes, mais concretamente 25.5%, e que as variáveis sociodemográficas explicam apenas 6.4% da variância, afigurando deste modo um efeito reduzido, embora significativo. Neste sentido, os traços de personalidade tecem uma explicação da maior parte do perdão interpessoal disposicional, isto é, a disposição para perdoar a alteridade assenta a sua raiz, em grande parte, nas variáveis da personalidade. O conjunto das duas categorias de variáveis em consideração colocam em evidência, portanto, uma responsabilidade por 31.9% da variância da variável dependente [ $F(336.995)=7.699$ ;  $p=0.000$ ], isto é, 27.7% se tomarmos em consideração os valores corrigidos configurados por  $R^2$  Ajustado.

**Quadro 4.18.** Síntese de regressão hierárquica para a variável dependente DPI

Modelo	$R^2$	$R^2_{Adj}$	F(Eqn)	SigF	$R^2_{Ch}$	F Ch	Sig Ch
1	.255	.231	10.413	.000	.255	10.413	.000
2	.319	.277	7.699	.000	.064	3.463	.010

*Abreviaturas:*  $R^2$  = Coeficiente de determinação;  $R^2_{Adj}$  = coeficiente de determinação ajustado; F(Eqn) = Valor de F, correspondente a  $R^2$  do bloco n;  $R^2_{Ch}$  = Valor de R da mudança (change). O bloco 1 inscreve as variáveis: Neuroticismo (N), Extroversão (E), Abertura à experiência (O), Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C); no bloco 2: as variáveis da disposição para o perdão interpessoal (DPI) e o factor B (FB), o factor C (FC) e o factor FR ( FFR) da variável propensão para o perdão, e no bloco 3: as variáveis sóciodemográficas: idade, género, religiosidade e implicação religiosa na catequese.

O âmago do quadro 4.19 inscreve os coeficientes de regressão para cada uma das variáveis. No que concerne à análise do valor preditivo das variáveis psicológicas que o bloco 1 encerra, é apenas colocado em evidência o traço de amabilidade ( $\beta=.485$ ;  $t=4.939$ ;  $p=0.000$ ), em associação positiva, como o maior preditor explicativo da variância da disposição para o perdão, isto é, quanto mais elevados forem os níveis de amabilidade maior a disposição para perdoar.

Decorrente, da adição do segundo bloco, no seio do qual repousam as variáveis sociodemográficas a par das dimensões da personalidade, o traço de amabilidade ( $\beta=.424$ ;  $t=4.352$ ;  $p<0.000$ ) continua a afigurar-se como o maior preditor da propensão para o perdão, seguido pela variável idade ( $\beta=.169$ ;  $t=2.236$ ;  $p=0.027$ ) que assumiu a

segunda posição na explicação da variância. Para além destes dois preditores, a variável religiosidade ( $\beta=.277$ ;  $t=1.922$ ;  $p=0.057$ ), configura um valor marginal ( $p=0.057$ ).

**Quadro 4.19.** Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente DPI

Modelo	Variáveis	B	$\beta$	t	p
<b>1</b>	<b>N</b>	.103	.102	1.061	.290
	<b>E</b>	.104	.081	.842	.401
	<b>O</b>	.172	.137	1.587	.115
	<b>A</b>	.679	.485	4.939	.000
	<b>C</b>	-.146	-.106	-1.134	.259
<b>2</b>	<b>N</b>	.094	.093	.962	.337
	<b>E</b>	.098	.076	.795	.428
	<b>O</b>	.180	.144	1.707	.090
	<b>A</b>	.593	.424	4.352	.000
	<b>C</b>	-.069	-.050	-.541	.589
	<b>Idade</b>	.105	.169	2.236	.027
	<b>Género</b>	1.349	.071	1.022	.308
	<b>Religiosidade</b>	2.086	.277	1.922	.057
	<b>Catequistas</b>	.295	.018	.128	.898

*Abreviaturas:* N- neuroticismo, E-extroversão, O- abertura à experiência, A- amabilidade, C-conscienciosidade, DPI- disposição para o perdão interpessoal, FB- factor B da propensão para o perdão, FC- factor C da propensão para o perdão e FFR- factor FR da propensão para o perdão.

Partindo da luz vertida pelos resultados, mesmo se carecemos ainda da construção da análise das regressão hierárquica para os factores B, C e FR que inscrevem a medida da propensão para perdoar, verificamos uma clara tendência da perdoabilidade ou do traço de perdão encontrar uma maior dependência com as variáveis psicológicas, mesmo se, a idade e, em certa medida, a religiosidade apresentem valores estatisticamente significativos, embora com uma eficácia reduzida na explicação na variância da disposição para perdoar.

Erguendo os três factores que configuram a essencialidade da escala da propensão para o perdão, particularmente o factor B que exprime os bloqueios à

capacidade para perdoar (e.g., ressentimento duradouro), submetemo-lo à aplicabilidade da mesma equação de regressão hierárquica, cuja substância dos resultados é apresentada no quadro 4.20. Na sequência da adição do primeiro bloco, verifica-se que as dimensões da personalidade, sustentam uma explicação de 27.1% da variância dos bloqueios ao perdão enquanto que a entrada do bloco 2 contribui apenas com 9.4% da variância da variável dependente. Partindo destes resultados, evidencia-se que, o conjunto das variáveis tece uma explicação de 36.5% do factor B (*blockage*) do perdão traço [ $F(1450.915)=9.468$ ;  $p<0.000$ ], 32.7% se tivermos em particular consideração os valores corrigidos colocados em relevo por  $R^2$  Ajustado.

**Quadro 4.20.** Síntese de regressão hierárquica para a variável dependente factor B da medida Propensão para o perdão

Modelo	$R^2$	$R^2_{Adj}$	F(Eqn)	SigF	$R^2_{Ch}$	F Ch	Sig Ch
1	.271	.247	11.326	.000	.271	11.326	.000
2	.365	.327	9.468	.000	.094	5.477	.000

*Abreviaturas:*  $R^2$  =Coeficiente de determinação;  $R^2_{Adj}$ = coeficiente de determinação ajustado; F(Eqn)= Valor de F, correspondente a  $R^2$  do bloco n;  $R^2_{Ch}$ = Valor de R da mudança (change). O bloco 1 inscreve as variáveis: Neuroticismo (N), Extroversão (E), Abertura à experiência (O), Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C); no bloco 2: as variáveis da disposição para o perdão interpessoal (DPI) e o factor B (FB), o factor C (FC) e o factor FR ( FFR) da variável propensão para o perdão, e no bloco 3: as variáveis sócio-demográficas: idade, género, religiosidade e implicação religiosa na catequese.

Movido pela intencionalidade de tecer uma análise do valor preditor de cada uma das variáveis, o quadro 4.21 põe em evidência os coeficientes de regressão. Neste sentido, a eficácia preditiva dos traços de personalidade (bloco1) na variância do Factor B, recai, exclusivamente, no traço da amabilidade ( $\beta=-.387$ ;  $t=-3.980$ ;  $p=0.000$ ) em associação negativa. Na sequência da introdução do segundo bloco, o maior valor preditivo estatisticamente significativo é, agora, assumido pela variável religiosidade ( $\beta=-.455$ ;  $t=-3.275$ ;  $p=0.001$ ) no sentido negativo, seguido pelo traço de amabilidade ( $\beta=-.348$ ;  $t=-3.696$ ;  $p=0.000$ ) em associação negativa, que assumiu a segunda posição na explicação da variância do ressentimento duradouro e, por último, pela implicação religiosa na práxis da catequese ( $\beta=-.273$ ;  $t=-1.982$ ;  $p=0.049$ ) também em associação negativa, na predição da variância do factor B.

Partindo desta raiz, podemos tecer a verificação que, em substância, os participantes que tendem a pontuar níveis elevados de amabilidade são menos propensos a experimentar bloqueios (e.g., ressentimento duradouro) à propensão para perdoar e, contemporaneamente, quanto mais níveis elevados de abertura à experiência menor o bloqueio à capacidade para perdoar.

Assim, não obstante a confirmação de uma maior dependência da *disposição para o perdão interpessoal* (DPI) com as dimensões da personalidade, conforme colocado em evidência no ponto precedente, relativamente ao factor B da medida propensão para o perdão, os resultados afiguram a predominância preditiva da variável religiosidade, isto é o maior poder preditivo recai na religiosidade dos participantes, mesmo se o traço de amabilidade, em sentido negativo, também assuma um valor estatisticamente preditivo nos bloqueios à perdoabilidade e, por último, o envolvimento religioso na catequese assuma um valor preditivo, embora marginal ( $p=0.049$ ), na variância do factor B. Verifica-se, portanto, que quanto maior a religiosidade menor serão os bloqueios (e.g., ressentimento duradouro) à praticabilidade do perdão disposicional. Paralelamente, quanto maior a amabilidade, embora com menor eficácia preditiva comparativamente à religiosidade, menor a propensão para experimentar os bloqueios ao perdão e, ainda, quanto maior a implicação religiosa, como a praxis da catequese, menor o ressentimento duradouro. Assim, a análise individual dos preditores revela que é um preditor de natureza sociodemográfica (religiosidade) aquele que revela maior poder preditivo na explicação da variância do perdão disposicional. Neste sentido, os dados parecem sugerir que a dimensão da religiosidade, em sentido negativo, possa assumir um papel de variável mediadora na relação entre os traços de personalidade, em particular da amabilidade, também em associação negativa, e os bloqueios à capacidade para perdoar (factor B). Na realidade, esta mediação parece afigurar-se consistente se tivermos em conta os valores estatisticamente significativos que as variáveis psicológicas assumem na explicação da variância dos bloqueios à disposição para perdoar, com a introdução do primeiro bloco. Nesta lógica, decorrente da entrada do bloco 2, dir-se-ia que a variável religiosidade “rouba”, por assim dizer, o poder explicativo ao traço de amabilidade na explicação preditiva da perdoabilidade.

Em suma, o efeito da relação entre as variáveis de personalidade, nomeadamente o traço de amabilidade, exerce na diminuição dos bloqueios à capacidade para perdoar (ressentimento duradouro) é potenciado pela religiosidade. Por outras palavras, quanto

mais amabilidade e mais religiosidade menor serão os bloqueios ao perdão disposicional.

**Quadro 4.21.** Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente factor B da medida Propensão para Perdoar

Modelo	Variáveis	B	$\beta$	t	p
<b>1</b>	<b>N</b>	-.080	-.041	-.429	.669
	<b>E</b>	-.376	-.152	-1.583	.116
	<b>O</b>	-.443	-.183	-2.134	.034
	<b>A</b>	-1.049	-.387	-3.980	.000
	<b>C</b>	.291	.109	1.179	.240
<b>2</b>	<b>N</b>	.122	.062	.666	.506
	<b>E</b>	-.183	-.074	-.798	.426
	<b>O</b>	-.371	-.153	-1.874	.063
	<b>A</b>	-.943	-.348	-3.696	.000
	<b>C</b>	.162	.060	.678	.499
	<b>Idade</b>	.160	.133	1.813	.072
	<b>Género</b>	.840	.023	.340	.734
	<b>Religiosidad e</b>	-6.650	-.455	-3.275	.001
	<b>Catequistas</b>	-8.525	-.273	-1.982	.049

*Abreviaturas:* N- neuroticismo, E-extroversão, O- abertura à experiência, A- amabilidade, C-conscienciosidade, DPI- disposição para o perdão interpessoal, FB- factor B da propensão para o perdão, FC- factor C da propensão para o perdão e FFR- factor FR da propensão para o perdão.

Em relação à terceira variável, o factor C da medida Propensão para o perdão, cuja substância exprime a sensibilidade às circunstâncias pessoais e sociais implicadas, utilizou-se a mesma equação de regressão hierárquica, cujos resultados alcançados são sumariamente apresentados na centralidade do quadro 4.22.

**Quadro 4.22** Síntese de regressão hierárquica para a variável dependente factor C da medida Propensão para o perdão

Modelo	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Adj	F(Eqn)	SigF	R <sup>2</sup> Ch	F Ch	Sig Ch
1	.016	-.016	.499	.777	.016	.499	.777
2	.039	-.019	.675	.731	.023	.896	.468

*Abreviaturas:* R<sup>2</sup> =Coeficiente de determinação; R<sup>2</sup>Adj= coeficiente de determinação ajustado; F(Eqn)= Valor de F, correspondente a R<sup>2</sup> do bloco n; R<sup>2</sup>Ch= Valor de R da mudança (change). O bloco 1 inscreve as variáveis: Neuroticismo (N), Extroversão (E), Abertura à experiência (O), Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C); no bloco 2: as variáveis da disposição para o perdão interpessoal (DPI) e o factor B (FB), o factor C (FC) e o factor FR ( FFR) da variável propensão para o perdão, e no bloco 3: as variáveis sócio-demográficas: idade, género, religiosidade e implicação religiosa na catequese.

Irrompe a constatação de que o bloco 1 sugere uma explicação 1.6% da variância total do factor C, enquanto o bloco 2, que encerra as variáveis sociodemográficas e as variáveis psicológicas, um contributo de 2.3% que não são estatisticamente significativos. Assim, tanto as variáveis psicológicas quanto as sociodemográficas por nós consideradas, não produzem quaisquer contribuições na variância da variável dependente, pelo que, impõe-se a ausência de valores preditivos.

Em suma, verifica-se que, a sensibilidade às circunstâncias (factor C) não depende dos traços de personalidade ou de factores sociodemográficos. Uma provável justificação para esta evidência, poderá relacionar-se com a sua associação com factores de ordem sociocognitiva, com as características implicadas na ofensa interpessoal e, ainda, com factores de relacionamento (e.g., proximidade, intimidade, empenho e compromisso).

**Quadro 4.23.** Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente factor C da medida Propensão para perdoar

Modelo	Variáveis	B	β	t	p
1	N	-.461	-.122	-1.108	.269
	E	.286	.060	.538	.591
	O	-.447	-.096	-.962	.338
	A	-.287	-.055	-.485	.628



	<b>C</b>	-.358	-.069	-.648	.518
<b>2</b>	<b>N</b>	-.309	-.082	-.710	.479
	<b>E</b>	.221	.046	.405	.686
	<b>O</b>	-.462	-.099	-.985	.326
	<b>A</b>	-.151	-.029	-.250	.803
	<b>C</b>	-.325	-.063	-.575	.566
	<b>Idade</b>	-.164	-.139	-.814	.417
	<b>Género</b>	8.957	.127	1.530	.128
	<b>Religiosidad e</b>	-3.917	-.071	-.787	.433
	<b>Catequistas</b>	-5.129	-.085	-.503	.616

*Abreviaturas:* N- neuroticismo, E-extroversão, O- abertura à experiência, A- amabilidade, C-conscienciosidade, DPI- disposição para o perdão interpessoal, FB- factor B da propensão para o perdão, FC- factor C da propensão para o perdão e FFR- factor FR da propensão para o perdão.

O âmago do quadro 4.24 configura os resultados da regressão múltipla para o factor FR (*forgiveness vs revenge*) da variável dependente propensão para o perdão. Na sua essencialidade, verificamos que a introdução do primeiro bloco sustenta uma explicação de 24.9% da maior parte da variância da capacidade global para perdoar, enquanto que, a adição do bloco 2 (variáveis sociodemográficas) contribui com mais 11% da variância da variável dependente. Assim, o conjunto de todas as variáveis afigura uma responsabilidade por 35.9% da variância do factor FR [ $F(3252.065)=9.216$ ;  $p<0.000$ ], 32% se considerarmos os valores corrigidos representados por  $R^2$  Ajustado.

**Quadro 4.24.** Síntese de regressão hierárquica para a variável dependente factor FR da medida Propensão para o perdão

<b>Modelo</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>R<sup>2</sup>Adj</b>	<b>F(Eqn)</b>	<b>SigF</b>	<b>R<sup>2</sup>Ch</b>	<b>F Ch</b>	<b>Sig Ch</b>
<b>1</b>	.249	.224	10.076	.000	.249	10.076	.000
<b>2</b>	.359	.320	9.216	.000	.110	6.362	.000

*Abreviaturas:*  $R^2$  =Coeficiente de determinação;  $R^2$ Adj= coeficiente de determinação ajustado; F(Eqn)= Valor de F, correspondente a  $R^2$  do bloco n;  $R^2$ Ch= Valor de R da mudança (change). O bloco 1 inscreve as variáveis: Neuroticismo (N), Extroversão (E), Abertura à experiência (O), Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C); no bloco 2: as variáveis da disposição para o perdão interpessoal (DPI) e o factor B (FB), o factor C (FC) e o factor FR ( FFR) da variável propensão para o perdão, e no bloco 3: as variáveis sócio-demográficas: idade, género, religiosidade e implicação religiosa na catequese.

No que concerne ao valor preditivo de cada uma das variáveis sobre a disposição global para perdoar (factor FR), podemos verificar os coeficientes de regressão postos em relevo pelo quadro 4.25. Na sequência da análise do poder preditivo das variáveis que inscrevem o bloco 1, irrompe a constatação de que o *traço da amabilidade* continua a posicionar-se no primeiro lugar enquanto o maior preditor da variância da variável dependente ( $\beta=.363$ ;  $t=3.676$ ;  $p<0.000$ ) em associação positiva, seguido, pelo traço de abertura à experiência ( $\beta=.205$ ;  $t=2.362$ ;  $p=0.019$ ).

Decorrente da adição do segundo bloco (variáveis sociodemográficas), a dimensão da religiosidade ( $\beta=.327$ ;  $t=2.337$ ;  $p=0.021$ ) afigura-se como o maior valor preditivo da disposição global para perdoar, seguida, por ordem decrescente, da amabilidade ( $\beta=.271$ ;  $t=2.864$ ;  $p=0.005$ ) e, por último, pelo traço de abertura à experiência ( $\beta=.211$ ;  $t=2.572$ ;  $p=0.011$ ).

**Quadro 4.25.** Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente factor FR da medida Propensão para perdoar

Modelo	Variáveis	B	$\beta$	t	p
1	N	.235	.079	.824	.411
	E	.376	.100	1.032	.304
	O	.752	.205	2.362	.019
	A	1.486	.363	3.676	.000
	C	-.115	-.028	-.305	.761

	<b>N</b>	.094	.032	.338	.736
	<b>E</b>	.272	.073	.779	.437
	<b>O</b>	.772	.211	2.572	.011
	<b>A</b>	1.109	.271	2.864	.005
	<b>C</b>	.222	.055	.614	.540
	<b>Idade</b>	.243	.134	1.819	.071
<b>2</b>	<b>Gênero</b>	1.017	.018	.271	.787
	<b>Religiosidad</b>	.243	.327	2.337	.021
<b>e</b>					
	<b>Catequistas</b>	-2.478	-.053	-.380	.705

*Abreviaturas:* N- neuroticismo, E-extroversão, O- abertura à experiência, A- amabilidade, C-conscienciosidade, DPI- disposição para o perdão interpessoal, FB- factor B da propensão para o perdão, FC- factor C da propensão para o perdão e FFR- factor FR da propensão para o perdão.

Partindo da leitura destes resultados, podemos verificar a confirmação da hipótese (H2) (cf. capítulo 3) de que o perdão disposicional encontra uma maior dependência com dimensões da personalidade, nomeadamente o traço de amabilidade, seguido pelo traço de abertura à experiência. Todavia, e decorrente da introdução do segundo bloco na equação hierárquica, os dados confirmam que a religiosidade (variável sociodemográfica), justamente porque se afigura como a variável com um maior poder preditivo, assume um papel de variável mediadora na relação entre as dimensões da personalidade e a perdoabilidade ou disposição global para perdoar. Neste sentido, o efeito, em sentido positivo, que a amabilidade e a abertura à experiência exerce no perdão disposicional aumenta por meio da mediação exercida pela religiosidade. Em suma, os participantes que têm mais amabilidade e mais religiosidade apresentam uma maior disposição global para a praticabilidade do perdão interpessoal.

Na realidade, e partindo dos resultados do nosso estudo, podemos verificar que, a propensão para perdoar, encontrando uma maior dependência com as dimensões da personalidade é, no entanto, mediada pela religiosidade, consubstanciando esta última variável, um papel mediador que potencia a relação entre os participantes amáveis e a sua propensão global para a praticabilidade do perdão interpessoal. Assim, verifica-se que a nossa hipótese (H2) foi confirmada. Na sua realidade mais íntima, este resultado afigura-se consistente com as investigações conduzidas por Barros (2002, 2004) e por Mullet e colaboradores (2003).

#### 4.3.2. Discussão das principais conclusões da regressão hierárquica para o perdão disposicional

Impõe-se, na sua inevitabilidade, a exigência de tecer uma discussão relativa às principais conclusões que despontaram decorrente da resolução da equação de regressão hierárquica erguida para as variáveis do perdão interpessoal disposicional configurada pela duas medidas aplicadas.

A construção do cálculo das diversas equações de regressão possibilitou-nos verificarmos consistentemente a maior eficácia das dimensões da personalidade na variância da perdoabilidade. Neste sentido, irrompeu a constatação de que, tanto na medida unifactorial da disposição para o perdão (DPI) quanto nos factores B e FR que consubstanciam a medida da propensão para o perdão, as variáveis psicológicas, nomeadamente o traço de amabilidade, afigura-se como as que apresentaram o maior poder preditivo na variável dependente. Não obstante, a variância total explicada pelas variáveis independentes difere tanto na medida unifactorial do traço de perdão (31.9%) quanto na medida que encerra os três factores, isto é, no factor B (36.5%) e no factor FR (35.9%) respectivamente, assim como ao nível dos preditores, nos casos do factor B e FR a variável da religiosidade configura-se como o preditor mais importante, parecendo sugerir deste modo o seu papel mediador na relação entre as dimensões da personalidade e a perdoabilidade.

Se colocarmos o enfoque sobre as dimensões da personalidade, verificamos que, não obstante, o traço de amabilidade configure o maior valor preditivo da disposição para o perdão (DPI), em associação positiva, explicando deste modo a variância da perdoabilidade, no que concerne ao factor FR, no sentido positivo, e ao Factor B, em associação negativa, a dimensão da amabilidade assume uma posição inferior, por assim dizer, na eficácia preditiva das variáveis dependentes, comparativamente à variável religiosidade cujos valores configuram o maior poder preditivo na propensão para perdoar.

Erguendo algumas considerações mais particulares, podemos constatar que, a variância da variável dependente DPI é significativamente explicada pelo traço de amabilidade ( $p<0.000$ ) que se afigura com o mesmo poder preditivo tanto no primeiro como no segundo bloco. Todavia, a religiosidade dos participantes ( $p=0.057$ ) mesmo configurando um valor marginal, constitui a única variável sociodemográfica com valor preditivo na disposição para perdoar.

Relativamente ao factor B (*blockage*), da medida da propensão para o perdão, que exprime substancialmente os bloqueios dos participantes à capacidade de perdoar,

mesmo se, no primeiro bloco submetido à equação de regressão, o traço de amabilidade ( $p=0.000$ ) em sentido negativo, assuma a dimensão da personalidade com poder preditivo na variância da propensão para o perdão, com a introdução do bloco 2 a variável religiosidade ( $p=0.001$ ) em sentido negativo, assume o maior valor preditivo na perdoabilidade, seguida pelo traço de amabilidade ( $p=0.000$ ) e, por ultimo, pelo envolvimento religioso na catequese ( $p=0.049$ ) ambos em associação negativa. Por outras palavras, os resultados apontam que, se por lado quanto maior a amabilidade menor o ressentimento ou o bloqueio à capacidade para perdoar o outro, por outro lado, sublinham que, a religiosidade dos participantes e, num certo sentido, o ‘envolvimento religioso’ na catequese, parece afigurar-se como uma variável mediadora na relação entre a amabilidade e o traço de perdão. Por outras palavras, quanto maiores foram os níveis de amabilidade e de religiosidade menores os níveis de ressentimento duradouro (factor B). Neste sentido, constata-se que, relativamente à incapacidade para perdoar, impõe-se três variáveis independentes, duas sociodemográficas (religiosidade e implicação na catequese), cuja maior eficácia preditiva, em sentido negativo, do perdão disposicional recai na religiosidade na variabilidade do ressentimento duradouro ou da incapacidade para perdoar. Neste sentido, verifica-se a confirmação de que as variáveis de personalidade e factores exercem uma maior influencia nos bloqueios à capacidade para perdoar quando mediadas pela religiosidade.

No que concerne, ao factor C (*circumstances*), quando submetido à equação de regressão hierárquica, tanto na centralidade do bloco, quanto na do bloco 2, não despontou qualquer eficácia preditiva por parte das diferentes variáveis independentes. Partindo destes resultados, afigura-se a possibilidade de que a sensibilidade às circunstâncias implicadas nas ofensas interpessoais (factor C) por parte dos participantes que inscrevem a nossa amostra, se encontre associada a factores situacionais ou, até mesmo, às características da ofensa e a factores de relacionamento. De facto, as pesquisas apontam estas três últimas variáveis como mais proximais na imediatez da praticabilidade do perdão interpessoal. Portanto, os dados do nosso estudo apontam que, a sensibilidade às circunstâncias envolvidas numa ofensa interpessoal não está associada a factores de personalidade e a variáveis sociodemográficas.

Afigurando-se como a medida da disposição global para perdoar da escala propensão para o perdão, o factor FR quando submetido à equação de regressão hierárquica, com a entrada do primeiro bloco, encontrou sustentação para a sua variância no traço de

amabilidade ( $p=0.000$ ) e no traço de abertura à experiência ( $p=0.019$ ), não obstante, com a entrada do segundo bloco, a variável religiosidade tenha assumido a primeira posição ( $p=0.021$ ) em sentido positivo, na eficácia preditiva da capacidade de perdoar, seguindo pelo traço de amabilidade ( $p=0.005$ ) e, por último, pelo traço de abertura à experiência ( $p=0.011$ ) todos em associação positiva. Neste sentido, podemos sublinhar que, na centralidade do nosso estudo, a disposição global para perdoar (factor FR), tal como os bloqueios à perdoabilidade (factor B), é influenciada maioritariamente pelos traços de personalidade, cuja relação com a perdoabilidade é consubstanciada pela religiosidade dos participantes, isto é, a religiosidade configura-se como uma variável mediadora dessa relação. Na sua realidade mais íntima, estes resultados parecem encontrar consistência com os resultados apontados pelas pesquisas emergentes sobre o fenómeno psicológico do perdão, a saber: níveis elevados de perdão associam-se a níveis elevados de envolvimento religioso e de religiosidade (Barros, 2002, 2004; Mullet *et al.*, 2003; McCullough & Worthington, 1999; Giulani, 2006). De facto, a substancialidade dos estudos sobre o constructo da perdoabilidade põe em luz que, pessoas religiosas apresentam uma maior tendência para perdoar o que, em essência, é consistente com a nossa hipótese confirmada precedentemente erguida (H1) de que a propensão para perdoar está associada à religiosidade dos sujeitos mas, de forma inesperada e de acordo com os resultados do cálculo da equação de regressão hierárquica, constitui o maior factor preditivo na capacidade global para o perdão, parecendo deste modo sugerir o seu papel mediador na relação estatisticamente significativa entre as variáveis de personalidade e a propensão para o perdão interpessoal. Provavelmente, a maior eficácia preditiva da religiosidade na perdoabilidade encontra a sua raiz na acentuada internalização de valores e convicções morais e religiosas dos participantes religiosos comparativamente aos sujeitos sem filiação ou convicção religiosa. Importa, no entanto, sublinhar que as investigações têm apontado que o valor preditivo da religiosidade na capacidade para perdoar, é tanto mais quanto mais avançada for a idade dos sujeitos (Barros, 2002, 2004; Mullet *et al.* (2003). A este nível, se por um lado os dados referentes à capacidade global para perdoar (factor FR) da medida da propensão para perdoar não atribuíram qualquer eficácia preditiva exercida pela variável idade, por outro lado, na medida disposição para o perdão (DPI) atribuíram eficácia preditiva da variável idade na perdoabilidade, isto é, quanto maior a idade, maior a disposição para o perdão interpessoal. Na obstante o primado da eficácia

preditiva recaia sobre a dimensão da religiosidade dos participantes, por outro lado, o traço de amabilidade, em associação positiva, afigura-se como o traço de personalidade que assume a segunda posição na predição da capacidade global para perdoar o que, na sua substancialidade, é consistente com as investigações cujo propósito consubstancia a relação entre os traços de personalidade e a disposição para perdoar, isto é, pessoas amáveis têm uma maior propensão para a praticabilidade do perdão (McCullough, 2000, 2001; McCullough, *et al.*, 1997, 1998, 2001). Em suma, tendo em conta os valores estatisticamente significativos apontados pelos traços de personalidade na variância total do perdão traço, o facto da religiosidade assumir o maior valor preditivo na disposição global para perdoar, parece sugerir o seu papel mediador nessa relação. Neste sentido, estes resultados corroboram a nossa hipótese (H2), não obstante o papel de mediação assumido pela variável da religiosidade se afigure como um dado inesperado.

#### **4.3.3. Contributos das variáveis dos traços de personalidade, do perdão interpessoal disposicional e sociodemográficas para cada dimensão da felicidade ou BES**

Erguendo a *satisfação com a vida* (SWLS) como variável dependente, inscrevemos na regressão múltipla as variáveis independentes, divididas em três blocos, a saber: as cinco grandes dimensões da personalidade num primeiro bloco, as duas medidas do perdão disposicional num segundo bloco e, ainda, as variáveis sociodemográficas num terceiro bloco.

Na sua essencialidade, o quadro 4.26 coloca em relevo os resultados da regressão múltipla hierárquica para a variável dependente *satisfação com a vida* (SWLS), isto é, a componente cognitiva da felicidade.

Partindo dos resultados, impõe-se a verificação de que os cinco grandes traços da personalidade explicam a maior parte da variância da SWLS dos participantes, assumindo uma configuração numérica de 18.2% e que as restantes variáveis do perdão disposicional ou da perdoabilidade explicam 7.3% da variância, sublinhando deste modo que os traços de personalidade explicam a maior parte da *satisfação com a vida*, isto é, fornecem uma maior contribuição na variância da avaliação positiva que os sujeitos tecem sobre a sua vida singular.

As quatro variáveis que inscrevem o bloco configurado pelas variáveis sociodemográficas, o bloco 3, explicam 2.1% da variância, afigurando deste modo um efeito reduzido e não significativo. Nesta luz, o conjunto das três categorias de variáveis em consideração exprimiu, portanto, uma responsabilidade por 27.6% da variância na variável dependente ( $F(71.983)=4.218$ ;  $p<0.000$ ), 21% se tivermos em particular consideração os valores corrigidos configurados por  $R^2$  Ajustado.

**Quadro 4.26.** Síntese da regressão hierárquica para a variável dependente SWLS

Modelo	$R^2$	$R^2_{Adj}$	F(Eqn)	SigF	$R^2_{Ch}$	F Ch	Sig Ch
1	.182	.155	6.776	.000	.182	6.776	.000
2	.255	.210	5.630	.000	.073	3.615	.008
3	.276	.210	4.218	.000	.021	1.032	.393

*Abreviaturas:*  $R^2$  = Coeficiente de determinação;  $R^2_{Adj}$  = coeficiente de determinação ajustado; F(Eqn) = Valor de F, correspondente a  $R^2$  do bloco n;  $R^2_{Ch}$  = Valor de R da mudança (change). O bloco 1 inscreve as variáveis: Neuroticismo (N), Extroversão (E), Abertura à experiência (O), Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C); no bloco 2: as variáveis da disposição para o perdão interpessoal (DPI) e o factor B (FB), o factor C (FC) e o factor FR (FFR) da variável propensão para o perdão, e no bloco 3: as variáveis sócio-demográficas: idade, género, religiosidade e implicação religiosa na catequese.

Na centralidade do quadro 4.27 afiguram-se os coeficientes de regressão para cada uma das variáveis. Relativamente à análise do poder preditivo das variáveis que inscrevem o bloco 1, as cinco grandes dimensões da personalidade, exprime que *o traço do neuroticismo* ( $\beta=-.305$ ;  $t=-3.032$ ;  $p<0.003$ ) sustenta uma explicação da variância, no sentido negativo, isto é, quanto maior o neuroticismo menor é a satisfação com a vida. Na sequência da introdução do bloco 2, o maior valor preditivo continua a recair sobre *a dimensão do neuroticismo* ( $\beta=-.310$ ;  $t=-3.164$ ;  $p<0.002$ ) sustentando negativamente a maior parte da variância, seguida pelo *factor C da medida da propensão para o perdão* ( $\beta=.185$ ;  $t=2.492$ ;  $p<0.014$ ) e pela variável da *disposição para o perdão interpessoal* (DPI) ( $\beta=.227$ ;  $t=1.915$ ;  $p<0.057$ ) muito embora, esta variável se afigura com um valor marginal.



**Quadro 4.27.** Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente SWLS

Modelo	Variáveis	B	$\beta$	t	p
1	N	-.184	-.305	-3.032	.003
	E	.085	.111	1.098	.274
	O	.019	.025	.278	.781
	A	.134	.161	1.561	.121
	C	-.137	-.165	-1.697	.092
2	N	-.187	-.310	-3.164	.002
	E	.054	.071	.715	.475
	O	-.003	-.004	-.042	.967
	A	.025	.030	.274	.785
	C	-.101	-.122	-1.278	.203
	DPI	.136	.227	1.915	.057
	Perdão FB	-.016	-.053	-.586	.559
	Perdão FC	.030	.185	2.492	.014
	Perdão FFR	.006	.029	.243	.808
3	N	-.210	-.348	-3.399	.001
	E	.049	.064	.639	.524
	O	-.014	-.019	-.209	.835
	A	.034	.041	.368	.714
	C	-.125	-.151	-1.550	.123
	DPI	.148	.247	2.043	.043
	Perdão FB	-.007	-.023	-.240	.810
	Perdão FC	.032	.199	2.638	.009
	Perdão FFR	.012	.057	.464	.644
	Idade	-.023	-.062	-.755	.451
	Gênero	.908	-.081	-1.082	.281
	Religiosidade	.584	.130	.826	.410
	Catequistas	2.183	.227	1.494	.137

*Abreviaturas:* N- neuroticismo, E-extroversão, O- abertura à experiência, A- amabilidade, C-conscienciosidade, DPI- disposição para o perdão interpessoal, FB- factor B da propensão para o perdão, FC- factor C da propensão para o perdão e FFR- factor FR da propensão para o perdão.

Decorrente da introdução das variáveis sociodemográficas (bloco 3), a variável do *traço de neuroticismo* assume, uma vez mais, a primeira posição ( $\beta=-.348$ ;  $t=-3.399$ ;  $p<0.001$ ) configurando-se, deste modo, como a variável cuja sustentabilidade da variância determina o maior valor preditivo, no sentido negativo ou inverso, na satisfação com a vida. Contudo, a *variável unifactorial da disposição para o perdão*

*interpessoal* (DPI) inscreve a segunda posição ( $\beta=.247$ ;  $t=2.043$ ;  $p<0.043$ ) seguido do *factor C da variável da propensão para o perdão* ( $\beta=.199$ ;  $t=2.638$ ;  $p<0.009$ ).

Impõe-se sublinhar que, na sequência da entrada das variáveis sociodemográficas que, não obstante estas não assumam valores explicativos na variância da SWLS, a par do maior valor preditivo que recai sobre a dimensão do neuroticismo, as variáveis do perdão disposicional exprimem um poder preditivo na variável dependente, mesmo que ligeiramente inferior ao traço do neuroticismo na explicação da variância. Neste sentido, a disposição ou a propensão para o perdão afigura-se com uma contribuição positiva na satisfação com a vida. Desponta, ainda, a exigência de sublinhar que, no processo sequencial e progressivo de introdução de variáveis, a que evidenciou um efeito preditivo na variável dependente em consideração (SWLS) continuou a exercer-lo no bloco posterior, isto é, o traço de neuroticismo assumiu sempre em todos os blocos a primeira posição na explicação da variância da componente cognitiva da felicidade. Assim, e na intencionalidade de tecer uma análise global, *o traço do neuroticismo* das cinco grandes dimensões da personalidade, revelou-se, no sentido negativo, o maior preditor da satisfação com a vida, isto é, quanto maior o traço de neuroticismo menor a satisfação com a vida dos participantes e, as variáveis do *perdão disposicional*, a medida unifactorial DPI e *factor C da medida da propensão para o perdão*, afiguraram-se como as que se posicionaram, por ordem decrescente, logo a seguir ao neuroticismo, assumindo também um valor preditivo na variável dependente. Deste modo, verifica-se uma confirmação parcial para a hipótese (H3), precedentemente erguida (cf. capítulo 3), isto é, de que o perdão traço ou disposicional, a par dos traços de personalidade, é portador de um valor preditivo na felicidade. Esta parcialidade na confirmação prende-se com o facto do constructo do BES consubstanciar duas componentes, uma cognitiva e outra afectiva respectivamente.

Considerando como variável dependente a afectividade positiva (PA), submetemo-la à aplicabilidade da mesma equação de regressão hierárquica, cujos resultados são colocados em evidência no quadro 4.28. Essencialmente constituído pelas variáveis das cinco dimensões da personalidade, o primeiro bloco contribui com 34.6% da explicação na variância da afectividade positiva (PA). Na sequência da adição do segundo bloco, cuja substância inscreve as variáveis do perdão interpessoal disposicional, verifica-se um aumento de 3% da variância e as variáveis

sociodemográficas (bloco 3) contribuem somente com mais 0.9% da variância, mas estes dois últimos blocos não revelam valores estatisticamente significativos. Partindo destes resultados, sublinha-se que o conjunto das variáveis explica 38.5% da variância na componente da afectividade positiva (PA) ( $F(190.408)=6.924$ ;  $p<0.000$ ), 32.9% se tivermos em consideração os valores corrigidos configurados por R2 Ajustado.

**Quadro 4.28.** Síntese da regressão hierárquica para a variável dependente PA

Modelo	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Adj	F(Eqn)	SigF	R <sup>2</sup> Ch	F Ch	Sig Ch
1	.346	.324	16.073	.000	.346	16.073	.000
2	.376	.338	9.906	.000	.030	1.783	.135
3	.385	.329	6.924	.000	.009	.510	.729

*Abreviaturas:* R<sup>2</sup> =Coeficiente de determinação; R<sup>2</sup>Adj= coeficiente de determinação ajustado; F(Eqn)= Valor de F, correspondente a R<sup>2</sup> do bloco n; R<sup>2</sup>Ch= Valor de R da mudança (change). O bloco 1 inscreve as variáveis: Neuroticismo (N), Extroversão (E), Abertura à experiência (O), Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C); no bloco 2: as variáveis da disposição para o perdão interpessoal (DPI) e o factor B (FB), o factor C (FC) e o factor FR ( FFR) da variável propensão para o perdão, e no bloco 3: as variáveis sócio-demográficas: idade, género, religiosidade e implicação religiosa na catequese.

Na intencionalidade de analisar o poder preditivo de cada uma das variáveis, o quadro 4.29, coloca em luz os coeficientes de regressão. Colocando o enfoque sobre o poder preditivo das variáveis psicológicas que inscrevem o bloco 1, irrompe a verificação de que, por ordem decrescente, a explicação da variância da variável dependente recai no *traço de abertura à experiência* ( $\beta=.230$ ;  $t=2.834$ ;  $p<0.005$ ), no *traço do neuroticismo* ( $\beta=-.204$ ;  $t=-2.273$ ;  $p<0.024$ ) em associação negativa, e no *traço de extroversão* ( $\beta=.200$ ;  $t=2.202$ ;  $p<0.029$ ).

Decorrente da introdução do segundo bloco, o maior poder preditivo continua a ser assumido pela *abertura à experiência* ( $\beta=.217$ ;  $t=2.627$ ;  $p<0.010$ ), seguido pela *dimensão do neuroticismo* ( $\beta=-.196$ ;  $t=-2.189$ ;  $p<0.030$ ) em associação negativa, e pelo *factor C que inscreve a variável da propensão para o perdão* ( $\beta=.147$ ;  $t=2.115$ ;  $p<0.033$ ), apesar do bloco não ser estatisticamente significativo. Conforme podemos verificar, neste bloco, o traço de extroversão deixou de revelar um poder estatisticamente preditivo ou, melhor, revelou um poder explicativo marginal ( $p<0.057$ ).

Na sequência da adição das variáveis sociodemográficas, a par das variáveis psicológicas, uma vez mais o *traço de abertura à experiência* ( $\beta=.213$ ;  $t=2.543$ ;

$p<0.012$ ) posiciona-se no primeiro lugar como preditor, seguindo-se, uma vez mais, *o traço do neuroticismo* ( $\beta=-.191$ ;  $t=-2.030$ ;  $p<0.044$ ) em associação negativa, e novamente à semelhança do bloco 2, *o factor C da variável do perdão disposicional* ( $\beta=.141$ ;  $t=2.031$ ;  $p<0.044$ ).

Partindo desta raiz, afigura-se evidente que, paralelamente, ao poder preditor das dimensões da personalidade, a abertura à experiência seguido pelo traço de neuroticismo cujo poder preditivo assume uma associação negativa, o factor C que inscreve a variável da propensão para o perdão (e, que configura a sensibilidade para com as circunstâncias pessoais e sociais implicadas na ofensa interpessoal) assume um valor preditivo estatisticamente significativo na variância da afectividade positiva (variável dependente). Neste sentido, e à semelhança dos coeficientes de regressão na variância da componente cognitiva da felicidade (SWLS), a variável do traço de perdão é portadora de um poder preditivo na variância da PA (uma das componentes afectivas do BES). Sublinha-se, ainda, que as variáveis sociodemográficas não assumem qualquer predição estatisticamente significativa na variável dependente.

**Quadro 4.29.** Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente PA

Modelo	Variáveis	B	$\beta$	t	p
1	N	-.170	-.204	-2.273	.024
	E	.210	.200	2.202	.029
	O	.237	.230	2.834	.005
	A	.008	.007	.078	.938
	C	.111	.099	1.115	.267
2	N	-.163	-.196	-2.189	.031
	E	.183	.174	1.921	.057
	O	.233	.217	2.627	.010
	A	-.046	-.040	-.396	.692
	C	.133	.117	1.335	.184
	DPI	.012	.014	.133	.895
	Perdão FB	-.022	-.052	-.629	.530
	Perdão FC	.032	.147	2.115	.033
	Perdão FFR	.022	.077	.712	.447
3	N	-.159	-.191	-2.030	.044
	E	.175	.167	1.794	.075
	O	.219	.213	2.543	.012
	A	-.044	-.039	-.380	.704
	C	.132	.116	1.288	.200
	DPI	.023	.028	.250	.803
	Perdão FB	-.022	-.053	-.597	.551
	Perdão FC	.031	.141	2.031	.044
	Perdão FFR	.024	.086	.768	.444
	Idade	-.036	-.071	-.935	.351

<b>Gênero</b>	-.078	-.005	-.073	.924
<b>Religiosidade</b>	-1.006	-.162	-1.121	.264
<b>Catequistas</b>	-1.641	-.124	-.885	.378

*Abreviaturas:* N- neuroticismo, E-extroversão, O- abertura à experiência, A- amabilidade, C-conscienciosidade, DPI- disposição para o perdão interpessoal, FB- factor B da propensão para o perdão, FC- factor C da propensão para o perdão e FFR- factor FR da propensão para o perdão.

No que concerne à terceira variável dependente, que inscreve o constructo da felicidade ou BES, a afetividade negativa (NA), dispôs-se da mesma equação de regressão hierárquica, cujos resultados alcançados se inscrevem sumariamente na centralidade do quadro 4.30.

Emerge a verificação de que, o bloco 1 explica 44.4% da variância total da NA, enquanto o bloco 2, constituído pelas variáveis das cinco dimensões da personalidade e pelas duas variáveis da disposição para o perdão, contribui com 2.8% e, ainda, que o bloco 3 acrescenta 1.5%, todavia estes dois conjuntos não estatisticamente significativos. Nesta lógica, estes três blocos em conjunto explicam 48.7% da variância da variável dependente [ $F(414.050)=14.484$ ;  $p<0.000$ ], 44% se tivermos em conta os valores corrigidos, correspondendo a 44.1% a partir da consideração dos valores corrigidos configurados por R2 Ajustado.

**Quadro 4.30.** Síntese da regressão hierárquica para a variável dependente NA

<b>Modelo</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>R<sup>2</sup>Adj</b>	<b>F(Eqn)</b>	<b>SigF</b>	<b>R<sup>2</sup>Ch</b>	<b>F Ch</b>	<b>Sig Ch</b>
<b>1</b>	.444	.426	24.266	.000	.444	24.266	.000
<b>2</b>	.472	.440	14.684	.000	.028	1.949	.105
<b>3</b>	.487	.441	10.510	.000	.015	1.063	.377

*Abreviaturas:* R<sup>2</sup> =Coeficiente de determinação; R<sup>2</sup>Adj= coeficiente de determinação ajustado; F(Eqn)= Valor de F, correspondente a R<sup>2</sup> do bloco n; R<sup>2</sup>Ch= Valor de R da mudança (change). O bloco 1 inscreve as variáveis: Neuroticismo (N), Extroversão (E), Abertura à experiência (O), Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C); no bloco 2: as variáveis da disposição para o perdão interpessoal (DPI) e o factor B (FB), o factor C (FC) e o factor FR ( FFR) da variável propensão para o perdão, e no bloco 3: as variáveis sócio-demográficas: idade, género, religiosidade e implicação religiosa na catequese.

A substancialidade do quadro 4.31. encerra os coeficientes de regressão para cada uma das variáveis em torno das quais impõe-se a possibilidade de analisar o seu poder preditivo na componente afectividade negativa (NA) que consubstancia o constructo da felicidade.

Decorrente da análise dos coeficientes de beta e respectivos níveis de significância é posto em evidência que, no bloco 1, *a dimensão do neuroticismo* ( $\beta=.442$ ;  $t=5.335$ ;  $p<0.000$ ) afigura-se como o traço de personalidade com maior poder preditivo em associação positiva, seguido pelo *traço de amabilidade* ( $\beta=-.241$ ;  $t=-2.836$ ;  $p<0.0059$  em associação negativa).

Na sequência da introdução do segundo bloco, o poder explicativo da variável dependente (NA) mantém-se nas mesmas variáveis do bloco precedente e assumindo a mesma ordem, ou seja, *o traço de neuroticismo* ( $\beta=.435$ ;  $t=5.284$ ;  $p<0.000$ ) seguido pelo *factor FR da variável da propensão para perdoar* ( $\beta=-.266$ ;  $t=-2.285$ ;  $p<0.024$ ) e pelo *traço de amabilidade* ( $\beta=-.242$ ;  $t=-2.631$ ;  $p<0.009$ ) ambos em associação negativa com a variável dependente em consideração.

**Quadro 4.31.** Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente NA

Modelo	Variáveis	B	$\beta$	t	p
1	N	.407	.442	5.335	.000
	E	-.034	-.029	-.345	.731
	O	.037	.032	.433	.666
	A	-.307	-.241	-2.836	.005
	C	-.109	-.087	-1.080	.282
2	N	.401	.435	5.284	.000
	E	-.018	-.016	-.188	.851
	O	.057	.050	.655	.513
	A	-.309	-.242	-2.631	.009
	C	-.101	-.081	-1.002	.318
	DPI	.147	.162	1.620	.107
	Perdão FB	-.001	-.002	-.030	.976
	Perdão FC	-.016	-.066	-1.062	.290
	Perdão FFR	-.070	-.266	-2.285	.024

	<b>N</b>	.393	.427	4.958	.000
	<b>E</b>	-.042	-.036	-.420	.675
	<b>O</b>	.037	.033	.427	.670
	<b>A</b>	-.287	-.225	-2.427	.016
	<b>C</b>	-.119	-.095	-1.155	.250
	<b>DPI</b>	.164	.180	1.763	.080
<b>3</b>	<b>Perdão FB</b>	.009	.018	.228	.820
	<b>Perdão FC</b>	-.018	-.073	-1.157	.249
	<b>Perdão FFR</b>	-.060	.032	-1.864	.064
	<b>Idade</b>	-.076	-.134	-1.921	.057
	<b>Género</b>	.083	.005	.077	.939
	<b>Religiosidade</b>	-.578	-.084	-.637	.525
	<b>Catequistas</b>	.297	.020	.158	.875

*Abreviaturas:* N- neuroticismo, E-extroversão, O- abertura à experiência, A- amabilidade, C-conscienciosidade, DPI- disposição para o perdão interpessoal, FB- factor B da propensão para o perdão, FC- factor C da propensão para o perdão e FFR- factor FR da propensão para o perdão.

Partindo dos coeficientes de regressão obtidos com a introdução do bloco 3, o traço do neuroticismo continua a configurar-se como o que produz o maior efeito preditivo na variável dependente NA ( $\beta=.427$ ;  $t=4.958$ ;  $p=0.000$ ) em sentido positivo, seguido uma vez mais pelo traço de amabilidade ( $\beta=-.225$ ;  $t=-2.427$ ;  $p<0.016$ ) mas no sentido negativo. Embora os dados coloquem em evidência que o maior poder explicativo recaia nas variáveis psicológicas, a variável idade ( $\beta=-.134$ ;  $t=-1.921$ ;  $p<0.057$ ) afigura-se com um poder explicativo marginal

Partindo da premissa que o emergente constructo da felicidade contém duas componentes, uma cognitiva (SWLS) e uma afectiva (PA e NA), podemos tecer a verificação que o perdão traço, nomeadamente o factor C da medida da propensão para o perdão) configura um poder preditivo tanto na variável dependente da SWLS (cf. quadro 4.27) quanto na variável dependente PA (cf. quadro 4.29). Contemporaneamente, o factor FR, que consubstancia a capacidade global para perdoar da variável do perdão disposicional, posiciona-se com um poder preditivo, no sentido inverso, da NA. Por outras palavras, quanto maior a capacidade para perdoar tanto menor será a afectividade negativa. Neste sentido, verificamos que, como seria de esperar, por um lado, a dimensão do neuroticismo têm uma eficácia preditiva, em associação positiva com a afectividade negativa, que consubstancia uma das componentes afectivas da felicidade, e, por outro lado, o traço de amabilidade afigura-se como a dimensão da personalidade que posiciona o segundo lugar, por assim dizer, no

poder preditivo, em sentido negativo com a variável dependente. Em suma, tanto os níveis elevados de neuroticismo predizem significativamente níveis elevados de afectos negativos, quanto os níveis elevados de amabilidade influenciam negativamente a afectividade negativa. Assim, quanto maior for o neuroticismo, maior serão os afectos negativos; e quanto maior for a amabilidade menor a afectividade negativa. Emerge, ainda, a verificação de que, a disposição global para perdoar, o factor FR, assume um valor preditivo na variável dependente (NA) apenas no bloco 2 (variáveis psicológicas) deixando de assumir a sua eficácia preditiva, em sentido negativo, sobre a afectividade negativa, com a entrada do bloco 3, que consubstancia todas as variáveis psicológicas e sociodemográficas consideradas. Neste sentido, estes resultados parecem sugerir que a perdoabilidade configura-se apenas como um valor preditivo nos afectos negativos quando são submetidas, apenas, as variáveis psicológicas na equação de regressão hierárquica.

Mesmo que as duas dimensões do BES, cognitiva (SWLS) e afectiva (PA e NA), tenham configurado como variáveis dependentes na equação de regressão hierárquica, reduzindo a variável dependente a uma medida compósita submetemo-la, de forma similar, à equação de regressão. Partindo desta raiz, o quadro 4.32 põe em evidência os resultados da regressão hierárquica. Impõe-se a verificação de que, as cinco dimensões da personalidade (bloco 1) explicam a maior parte da variância na felicidade dos participantes, particularmente 50.1%. Por outro lado, as variáveis do perdão disposicional explicam 5.4% da variância na variável dependente, enquanto a adição das variáveis sociodemográficas, bloco 3, contribui apenas com 0.2% desse valor, para além de que este valor não é estatisticamente significativo. O conjunto das três categorias de variáveis revelou-se, portanto, responsável por 55.7% da variância do BES [ $F(35.160)=13.927$ ;  $p<0.000$ ], 51.7% se tomarmos em consideração os valores corrigidos, configurados por R2 Ajustado.

**Quadro 4.32.** Síntese da regressão hierárquica para a variável zBES

Modelo	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Adj	F(Eqn)	SigF	R <sup>2</sup> Ch	F Ch	Sig Ch
1	.501	.484	30.488	.000	.501	30.488	.000
2	.555	.528	20.523	.000	.054	4.529	.002
3	.557	.517	13.927	.000	.002	.149	.963

*Abreviaturas:* R<sup>2</sup> =Coeficiente de determinação; R<sup>2</sup>Adj= coeficiente de determinação ajustado; F(Eqn)= Valor de F, correspondente a R<sup>2</sup> do bloco n; R<sup>2</sup>Ch= Valor de R da mudança (change). O bloco 1 inscreve as variáveis: Neuroticismo (N), Extroversão (E), Abertura à experiência (O), Amabilidade (A) e Conscienciosidade (C); no bloco 2: as variáveis da disposição para



o perdão interpessoal (DPI) e o factor B (FB), o factor C (FC) e o factor FR ( FFR) da variável propensão para o perdão, e no bloco 3: as variáveis sócio-demográficas: idade, género, religiosidade e implicação religiosa na catequese.

A centralidade do quadro 4.33. configura os respectivos coeficientes de regressão para cada um das variáveis. Decorrente da análise do valor preditivo das variáveis psicológicas, que inscrevem o bloco 1, impõe-se que *o traço do neuroticismo* ( $\beta = -.416$ ;  $t = -5.298$ ;  $p < 0.000$ ) em associação negativa, seguido pelo *traço de amabilidade* ( $\beta = .179$ ;  $t = 2.222$ ;  $p < 0.028$ ) explicam a variância.

Com raiz nos valores obtidos na sequência da introdução das variáveis do perdão disposicional, verifica-se uma vez mais que *a dimensão do neuroticismo* ( $\beta = -.412$ ;  $t = -5.443$ ;  $p < 0.000$ ) em associação inversa, alcança a primeira posição, seguido pelo *factor C* ( $\beta = .174$ ;  $t = 3.034$ ;  $p < 0.003$ ) *da medida da propensão para perdoar*, cujo efeito preditor na variável dependente da zBES se afigura estatisticamente significativo.

Partindo destes resultados, e atendendo aos valores estatisticamente significativos da variável do perdão disposicional na variância das variáveis dependentes SWLS, PA e NA, podemos tecer a verificação de que o perdão interpessoal disposicional afigura um valor preditivo no BES ou felicidade, confirmando deste modo a nossa hipótese (H4) de que o perdão disposicional influencia de forma positiva a felicidade sustentável do sujeito.

Face à adição do terceiro bloco, que inscreve as variáveis sociodemográficas a par das variáveis psicológicas, *o traço do neuroticismo* ( $\beta = -.423$ ;  $t = -5.282$ ;  $p = 0.000$ ) impõe-se, uma vez mais, e em associação negativa, como a variável psicológica preponderantemente preditora, seguindo-se, por ordem decrescente, *o factor C da propensão para o perdão* ( $\beta = .181$ ;  $t = 3.067$ ;  $p = 0.003$ ) como a segunda variável com maior poder preditor na variável dependente da felicidade ou BES.

Tecendo uma análise dos coeficientes de beta e os respectivos níveis de significância, constatamos que na adição do bloco 3, o traço do neuroticismo e o perdão traço posicionam-se com os mesmos valores estatisticamente significativos, à semelhança do bloco 2, não obstante a introdução das variáveis sociodemográficas que não exerceram qualquer efeito preditor na variância da variável dependente. Neste sentido, desponta a confirmação total da nossa hipótese (H3), isto é, o perdão

disposicional e os traços de personalidade apresentam um maior poder preditivo da felicidade comparativamente às variáveis sociodemográficas.

**Quadro 4.33.** Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente zBES

Modelo	Variáveis	B	$\beta$	t	p
1	N	-.123	-.416	-5.298	.000
	E	.056	.149	1.876	.063
	O	.036	.097	1.375	.171
	A	.073	.179	2.222	.028
	C	.003	.008	.107	.915
2	N	-.122	-.412	-5.443	.000
	E	.043	.114	1.490	.138
	O	.026	.071	1.025	.307
	A	.042	.102	1.204	.231
	C	.013	.033	.446	.657
	DPI	.010	.035	.380	.704
	Perdão FB	-.007	-.045	-.643	.521
	Perdão FC	.014	.174	3.034	.003
	Perdão FFR	.015	.145	1.596	.113
3	N	-.125	-.423	-5.282	.000
	E	.044	.177	1.480	.141
	O	.026	.071	.993	.322
	A	.041	.099	1.152	.251
	C	.011	.026	.341	.734
	DPI	.012	.042	.442	.659
	Perdão FB	-.006	-.041	-.550	.583
	Perdão FC	.014	.181	3.067	.003
	Perdão FFR	.015	.146	1.532	.128
	Idade	-3.257E-6	.000	.000	1.000
	Género	-.219	-.040	-.679	.498
	Religiosidade	.050	.023	.183	.855
	Catequistas	.171	.036	.305	.761

*Abreviaturas:* N- neuroticismo, E-extroversão, O- abertura à experiência, A- amabilidade, C-conscienciosidade, DPI- disposição para o perdão interpessoal, FB- factor B da propensão para o perdão, FC- factor C da propensão para o perdão e FFR- factor FR da propensão para o perdão.

Em termos gerais, a substância que configura estes resultados salienta, por um lado, a importância das dimensões da personalidade na variância do BES dos participantes do nosso estudo, com uma evidência particular no traço de neuroticismo em associação negativa com a variável dependente e, por outro lado, a relevância da variável da perdoabilidade ou propensão para o perdão na variância da medida global da felicidade, com particular evidência no factor C que exprime, na sua essencialidade, a sensibilidade às circunstâncias pessoais e sociais envolvidas na ofensa interpessoal que apela à praticabilidade do perdão.

#### **4.3.4. Discussão das principais conclusões da regressão hierárquica para a felicidade**

Movido pela intencionalidade em tecer uma síntese das principais conclusões que se impõem como expressão da resolução da equação da regressão hierárquica, cujo propósito se exprime pela avaliação das diversas componentes do BES, em traços gerais, colocaremos em relevo, neste ponto específico, algumas considerações conclusivas.

Partindo dos resultados sublinhados pelo cálculo das diferentes equações de regressão hierárquica, apropriamo-nos de uma conclusão, que se afigura consistente, sobre a maior eficácia das variáveis psicológicas (traços de personalidade e traço de perdão) comparativamente às variáveis sociodemográficas (idade, género, religiosidade e implicação religiosa na catequese). Nesta sequência, irrompeu a verificação de que a dimensão do neuroticismo afigurou-se claramente como aquela que, no sentido negativo, apresenta maior poder preditivo relativamente às variáveis dependentes da SWLS, PA e zBES, e em associação positiva, com a variável dependente da NA. Neste sentido, e apelando às suas particularidades, o traço do neuroticismo das cinco grandes dimensões da personalidade, revelou-se, no sentido negativo, o maior preditor da variável dependente SWLS, no bloco 1, 2 e 3 respectivamente.

As variáveis do traço de perdão (no bloco 2 e 3) afiguraram-se como as que posicionaram, por ordem decrescente, logo a seguir ao traço do neuroticismo, assumindo um valor estatisticamente significativo, enquanto variável preditiva, na SWLS. Por outro lado, as variáveis sociodemográficas, inscritas no terceiro bloco, não assumiram valores significativos na variância.

No que concerne à variável dependente PA, o traço de abertura à experiência, irrompe como aquele que, no bloco 1, 2 e 3, assumiu a primeira posição no maior poder preditivo da variância da afectividade positiva, seguido pelo traço do neuroticismo que, no bloco 1, 2 e 3, assumiu a segunda posição, em associação negativa, no poder preditivo da variância da PA. O factor C da variável propensão para o perdão assumiu a terceira posição, na centralidade do bloco 2 e 3, revelando valores estatisticamente significativos na variância da variável dependente da afectividade positiva.

Relativamente à variável dependente configurada pela NA, o traço do neuroticismo assumiu a primeira posição, no âmago dos três blocos, enquanto variável psicológica com o maior valor preditivo, no sentido positivo, com a dimensão da afectividade negativa, seguido pelo traço de amabilidade cujo poder preditivo se afigura estatisticamente significativo, no bloco 1, 2 e 3 respectivamente, mas em associação negativa, com a variável dependente. Relativamente às variáveis do perdão disposicional estas afiguram-se estatisticamente significativas (no bloco 2), particularmente o factor FR, que consubstancia a capacidade global para perdoar, exprimindo deste modo um poder preditivo na variância da afectividade negativa.

Na sequência de se submeter a variável dependente configurada pela medida global da felicidade (zBES) à equação de regressão hierárquica, *o traço do neuroticismo* despontou como aquele que posicionou o primeiro lugar, no âmago de todos os blocos, em associação inversa, com o maior valor preditivo da felicidade. Nesta lógica, se por um lado, *o traço de amabilidade* posicionou o segundo lugar, no bloco 1, *o factor C da variável propensão para o perdão*, assumiu a segunda posição (nos blocos 2 e 3) enquanto variável portadora de poder preditivo na variância da variável dependente zBES. Neste sentido, afigura-se a confirmação da nossa hipótese (H4), isto é, o perdão enquanto *traço* apresenta um poder preditivo da felicidade ou, por outras palavras, a felicidade é, em certa medida, explicada pela capacidade em perdoar.

Importa, ainda, colocar em luz que o efeito das variáveis sociodemográficas, na variância de todas as variáveis dependentes, não obstante a idade se tenha afigurado com um poder preditivo marginal ( $p=0.057$ ) na afectividade negativa, exprime um fraco poder preditivo. Assim, a idade, o género, a religiosidade e o envolvimento religioso na práxis catequética, afiguram-se como variáveis independentes que exerceram pouco ou nenhum efeito preditor nas diferentes variáveis dependentes consideradas. Desponta deste modo, a verificação de que o maior valor explicativo da felicidade dos participantes do nosso estudo é sustentado pelas variáveis psicológicas, tanto pelas dimensões da personalidade quanto pela disposição em perdoar, sobretudo, pela sensibilidade significativa às circunstâncias pessoais e sociais implicadas nas ofensas interpessoais (factor C da variável propensão para o perdão). Em suma, o fraco poder preditivo das variáveis sociodemográficas na variável dependente da felicidade vai no sentido apontado pela literatura (Vieira, 2007), muito embora as pesquisas sublinhem

que a idade tece uma associação positiva com o aumento de perdão (Barros, 2002, 2004; McCullough & Worthington, 1999; Mullet *et al.*, 2003). Partindo destes resultados, impõe-se a confirmação de que, apesar de ter irrompido a constatação de que propensão para perdoar (perdão *traço*) não é independente do “envolvimento religioso” ou vivência religiosa dos sujeitos (cf. subcapítulo consagrado às intercorrelações entre as medidas aplicadas) respondendo, deste modo, à nossa hipótese (H1), a religiosidade (inscrita no bloco 3) quando submetida à equação de regressão hierárquica, não exprimiu qualquer efeito significativo na variância das variáveis que configuram a felicidade dos participantes. Assim sendo, não obstante a religiosidade exprima uma associação positiva com o perdão interpessoal disposicional e, contemporaneamente, se afigure como o maior preditor da propensão para o perdão interpessoal enquanto variável mediadora da relação entre o traço de amabilidade e a perdoabilidade, não exprime qualquer poder preditivo na variância das diferentes componentes do BES e na variável composta zBES. Neste sentido, o valor preditivo da vida feliz dos participantes recai nas variáveis psicológicas, configuradas pelas dimensões da personalidade e pelas variáveis do traço de perdão. A eficácia preditiva que o *traço de neuroticismo* exprimiu na variância de todas as variáveis dependentes, sublinha que níveis elevados de neuroticismo menor *satisfação com a vida*, maior a *afectividade negativa*, menor a *afectividade positiva* e, neste sentido, menor o *bem-estar subjectivo*.

Em suma, o poder preditivo da disposição em perdoar em cada uma das variáveis dependentes consideradas, possibilitam colocar em evidência: quanto maior for a disposição em perdoar maior será a afectividade positiva, menor afectividade negativa, maior satisfação com a vida e, neste sentido, maior Felicidade.

## **CONCLUSÕES e IMPLICAÇÕES**



---

## CONCLUSÕES e IMPLICAÇÕES

Afigurando-se como um fenómeno psicossocial (McCullough & Worthington, 1999) que, surpreendentemente, despontou no horizonte “aberto” pelas ciências humanas e sociais, com um “olhar” mais acentuado por parte da Psicologia Positiva, assumindo deste modo um “lugar privilegiado”, por assim dizer, na constelação das emoções positivas e das “força” humanas (McCullough, 2000; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2006; Barros, 2002, 2004), o constructo do perdão, em particular o perdão disposicional ou perdoabilidade, configura, hoje mais do que nunca, uma temática cujo emergente estudo teórico e prático assume de tal forma uma acentuada relevância que, bastaria pensar o que seria da pessoalidade e da interpessoalidade humana, em qualquer contexto, em qualquer circunstancia e em qualquer momento histórico, se o perdão interpessoal não existisse como uma “força” positiva susceptível de reconstruir cada um dos sujeitos implicados na relação e, deste modo, conduzi-los ao *florescimento humano*. A importância da capacidade de perdoar e, por extensão, a exigência do “despertar” consistente de uma Psicologia do Perdão no firmamento académico das ciências psicológicas, afigura-se de tal modo importante que, na sua ausência escapar-nos-á irremediavelmente a existência da compreensão de um extraordinário processo psicológico, dentro de um quadro científico rigoroso e metodológico, que surpreendentemente consubstancia uma autêntica “fonte” de felicidade. Na realidade, a ausência da praticabilidade do perdão inscreve a susceptibilidade de erguer uma maior dificuldade em ser feliz, em estar satisfeito com a vida e em estabelecer relações interpessoais positivas e construtivas, podendo até mesmo essa dificuldade ser sustentada por traços afectivos negativos consubstanciados pelo neuroticismo (Barros, 2002).

Justamente porque, configura uma “força” humana positiva, o perdão disposicional atravessa, por assim dizer, todas as realidades e contextos humanos no seio dos quais a pessoalidade humana inscreve a sua existência singular. Invariavelmente, cedo ou tarde, todos teremos um encontro marcado com ele. Não obstante, porque a dimensão das relações interpessoais constitui uma realidade ontológica do perdão (Aletti, 2006), na ausência da qual ele não se imporá como



necessário, posicionamos o estudo em três contextos distintos que, cada um a seu modo, consubstancia uma componente interpessoal mais ou menos acentuada.

Afigurando-se como um constructo que inscreve tanto uma dimensão psicossocial quanto uma dimensão teológica e espiritual (McCullough & Worthington, 1999), tivemos em particular consideração a religiosidade ou o envolvimento religioso dos participantes como objecto da análise que consubstancia o estudo.

Com raiz nestas premissas, e na intencionalidade de tecer uma conclusão que se afigure lógica, ordenada e consistente, tomaremos como ‘pano de fundo’, por assim dizer, as hipóteses que consubstanciaram o emergir da construção do estudo. Nesta luz, desponta, na sua inevitabilidade, a exigência de sublinhar o facto de todas as hipóteses terem sido confirmadas.

À semelhança de outros estudos, os participantes da presente investigação revelam que a disposição ou a propensão para perdoar está positivamente associada à religiosidade e ao envolvimento religioso. Na sua realidade mais íntima, afigurou-se uma associação positiva significativa entre a “força” humana do perdão, consubstanciada nas duas medidas aplicadas, e a religiosidade e, no sentido inverso, uma associação negativa entre a religiosidade e os bloqueios à capacidade para perdoar. Consistentes com a literatura neste domínio, os resultados confirmam a nossa hipótese (H1) de que a disposição para perdoar está positivamente associada com a religiosidade e o envolvimento religioso dos participantes. De facto, os catequistas cuja implicação religiosa se afigura consistente configuraram a subamostra portadora de baixos níveis de ressentimento duradouro, cuja capacidade para perdoar, em substância, parece não depender de variáveis situacionais (e.g., sensibilidade para com as circunstâncias pessoais e sociais implicadas na ofensa interpessoal) mas do seu envolvimento religioso e, na sua inevitabilidade, de tudo o que isso implica (e.g., elevada internalização dos valores e convicções religiosas, no seio dos quais o primado do perdão, a par do amor, ocupa o seu lugar). Assim, se a pessoas religiosas têm uma maior disposição para o perdão (Barros, 2002, 2004; Mullet *et al.*, 2003), justamente porque o domínio da catequese se afigura como um contexto portador de uma elevada implicação religiosa, os resultados do nosso estudo confirmam consistentemente a relação positiva entre uma elevada religiosidade ou envolvimento religioso e elevados níveis de perdão.

Inversamente, confirmou-se que os participantes não religiosos apresentam não apenas uma maior tendência para experimentar estados afectivos negativos (ressentimento duradouro) que, em substância, exprime um forte bloqueio à capacidade para perdoar mas, contemporaneamente, quando perdoam fazem-no a partir de motivações com raiz nas circunstâncias implicadas na própria ofensa. Em suma, à semelhança da investigações conduzidas por Barros (2002, 2004) e Mullet e colaboradores (2003), os resultados do nosso estudo sugerem que a “força” interior do perdão quando comparada em função da existência ou não de religiosidade ou do envolvimento religioso, está significativamente dependente da religiosidade e da implicação religiosa dos sujeitos. A questão que, na sua inevitabilidade, se levanta é a de clarificar a relação religiosidade - perdão. De facto, as investigações erguidas sobre a interface religião – perdão exprimem a exigência de se proceder a uma distinção entre os níveis de especificidade a partir do qual o constructo é avaliado (McCullough & Worthington, 1999). Assim, de acordo com a natureza das medidas aplicadas, cujo propósito recai numa avaliação do perdão ao nível disposicional, o constructo do perdão foi medido num nível de especificidade mais geral, isto é, apelou às convicções e atitudes sobre o perdão e não às circunstâncias da vida geral. Neste sentido, e à semelhança de outras pesquisas, a religiosidade relaciona-se positivamente com o perdão quando avaliado num nível de especificidade mais geral. Mais ainda, uma multiplicidade de provas aponta que o envolvimento religioso e a religiosidade está positivamente associada com o raciocínio moral (Enright *et al.*, 1989).

Em suma, os nossos resultados assumiram consistência com a investigação de Mullet e colaboradores (2003), a saber: os participantes cuja religiosidade ou envolvimento se afigurou elevado apresentaram menos bloqueios à capacidade para perdoar, isto é, a sua religiosidade afecta positivamente a sua disposição para perdoar e negativamente os bloqueios (e.g., ressentimento duradouro) à “força” positiva do perdão.

Uma outra limitação que se ergue, ainda neste sentido, é o problema da desejabilidade social. Na sua realidade profunda, movido pelo interesse de desejabilidade social os sujeitos religiosos podem parecer mais ‘perdoadores’, justamente porque o perdão, ao lado do primado do amor, encontra a sua centralidade

dentro do quadro dos valores e convicções religiosas. Contudo, embora o perdão interpessoal seja socialmente desejável, as pessoas religiosas não apresentam mais facilidade em conferir o perdão no contexto das ofensas interpessoais específicas, comparativamente às não religiosas (McCullough & Worthington, 1999). Nesta sequência, impõe-se o desafio de, em estudos futuros, aplicar-se medidas de perdão cuja avaliação recaia num nível mais específico, isto é, que seja avaliado como uma resposta a uma ofensa interpessoal específica, precisamente porque os resultados vertidos por outras investigações demonstraram a existência de uma pequena evidência de que as pessoas religiosas são mais ‘perdoadoras’ nas ofensas interpessoais específicas (McCullough & Worthington, 1999), justamente porque estas parecem estar mais dependentes de factores sociocognitivos (McCullough, 2000).

Relativamente à segunda hipótese (H2) que consubstanciou o nosso estudo, os resultados confirmaram-na de forma significativa e consistentemente com a literatura neste domínio. Verificamos que as dimensões da personalidade exprimem uma maior eficácia preditiva na “força” do perdão comparativamente aos factores sociodemográficos. Não obstante, irrompeu um dado inesperado, nas medidas que tecem uma avaliação tanto dos bloqueios à capacidade para perdoar (factor B) quanto da disposição global para o perdão interpessoal (factor FR). A variável da religiosidade emergiu como o maior preditor da perdoabilidade. Neste sentido, justamente porque as variáveis de personalidade consubstanciam a maior explicação da variância total do traço de perdão, este dado parece sugerir que a religiosidade configura um papel de variável mediadora na relação entre as dimensões da personalidade, com particular evidência do traço de amabilidade seguido pela abertura à experiência, e a propensão para perdoar. Se, por um lado, a amabilidade e a abertura à experiência constituem preditores do perdão, em associação positiva, e valores preditivos, no sentido negativo, do ressentimento duradouro e dos bloqueios à capacidade para perdoar, por outro lado, a religiosidade parece mediar esta relação. Assim, os participantes com níveis elevados de amabilidade, abertura à experiência e religiosidade são os mais propensos tanto a experimentar menores níveis de ressentimento duradouro quanto a nível elevados de perdão.

Não obstante, as variáveis psicológicas, mediadas pela religiosidade, tenham assumido o maior poder preditivo da perdoabilidade, a variável idade dos sujeitos assumiu a segunda posição na explicação preditiva da “força” positiva do perdão, o que vai no sentido apontado pelas pesquisas empreendidas por Barros (2002, 2004) e por Mullet e colaboradores (2003), isto é, quanto maior a idade, maior a disposição para perdoar.

Mesmo se, a variável género não tenha despontado como preditora do perdão, nos resultados obtidos nos traços de personalidade em função do género, evidenciou-se que o género feminino exprimiu uma diferença estatisticamente significativa no traço de neuroticismo por oposição aos homens. Por outro lado, partindo das pontuações obtidas nos traços de personalidade e no perdão disposicional em função da área de actividade profissional, os participantes do contexto educativo afiguraram-se como a subamostra que pontuou os valores mais elevados no traço de abertura à experiência, com uma diferença estatisticamente significativa em relações às profissões dos restantes contextos e o contexto administrativo apresentou uma diferença estatisticamente significativa no bloqueio (ressentimento duradouro) à capacidade para perdoar. Em suma, a amabilidade, a abertura à experiência, mediada pela religiosidade configuram um maior valor preditivo na “força” positiva do perdão. Consistente com os resultados apontados pelas investigações emergentes sobre a perdoabilidade, a amabilidade dos participantes está não apenas fortemente associada com a capacidade para perdoar como também explica significativamente essa “força” humana positiva (McCullough *et al.*, 2001).

Relativamente à felicidade, à semelhança de outros estudos, os participantes da presente investigação, revelaram um nível positivo de bem-estar subjectivo apresentando uma predominância da afectividade positiva (PA) sobre a afectividade negativa (NA) e exprimiram-se razoavelmente satisfeitos com a vida. Se, por um lado, os participantes não apresentaram níveis de BES distintos de outros sujeitos cuja profissionalidade se inscreve noutros contextos, por outro lado, a felicidade dos participantes parece não depender da existência ou não da religiosidade. Em traços gerais, os resultados que consubstanciam o nosso estudo, parecem sugerir uma clara consistência com as investigações emergentes sobre a felicidade decorrentes da Psicologia Positiva, a saber: O bem-estar subjectivo, justamente porque se afigura um

constructo distinto não deve de ser concebido meramente como ausência de mal-estar. Se assim fosse, verificar-se-ia baixos níveis de felicidade relativamente aos outros sujeitos. Importa sublinhar que os profissionais do contexto educativo e do domínio da saúde configuram, actualmente, grupos profissionais de risco, fortemente susceptíveis ao stress e a outras patologias a ele associadas. No entanto, os níveis de felicidade registados, apontam, à semelhança do que tem sido sublinhado pela literatura neste domínio, a diferenciação e a independência dos conceitos de BES e de mal-estar (Vieira, 2007). No que concerne, às hipóteses (H3) que consubstanciou o emergir do nosso estudo (cf. capítulo 3) que sublinhava que o perdão disposicional e os traços de personalidade apresentam um maior poder preditivo da felicidade comparativamente aos factores sociodemográficos, os resultados confirmaram-na significativamente, isto é, podemos concluir que a dimensão do neuroticismo, no sentido negativo, afigurou-se como aquela que apresentou o maior valor preditivo em todas as componentes da felicidade dos participantes. Se recordamos o que, na sua substancialidade, McCullough e colaboradores (1997, 1998, 2001) têm referido relativamente à associação negativa e ao valor preditivo do traço de neuroticismo com a disposição para perdoar, então a “força” ou o traço de perdão parece afigurar-se como preditor da vida feliz. Mesmo se, desponta invariavelmente a necessidade de tomarmos em consideração outras variáveis, nomeadamente as de cariz sociocognitivo, as características da ofensa e os factores de relacionamento que, de acordo com a literatura actual configuram uma maior proximidade na concessão do perdão, em termos do grau de imediatez. Não obstante, os dados do nosso estudo confirmam que aos factores psicológicos do funcionamento positivo são os maiores preditores da felicidade dos sujeitos, por oposição às variáveis sociodemográficas. Na sua raíz profunda, o perdão disposicional, logo a seguir ao neuroticismo (em associação negativa) despontou como a variável psicológica cujo elevado valor estatisticamente significativo determina os níveis de felicidade dos participantes, corroborando deste modo a nossa hipótese (H3) e, contemporaneamente, a hipótese (H4) de que a elevada disposição para perdoar influencia positivamente a felicidade daquele que perdoa. No entanto, aquilo que se afigurou significativo implícito na predição da perdoabilidade sobre a felicidade, foi a sensibilidade às circunstâncias pessoais e sociais implicadas na ofensa interpessoal, isto é, quanto mais sensíveis às circunstâncias os sujeitos forem, maiores os níveis de felicidade. Por outro lado, se as

variáveis sociodemográficas emergiram com valores estatisticamente significativos na predição da “força” do perdão (a religiosidade), relativamente à felicidade o seu efeito afigura-se nulo, isto é, a idade, o género, a religiosidade e a implicação religiosa na catequese dos participantes não apontam uma influência na existência de níveis elevados de bem-estar subjectivo. Em suma, a extraordinária “força” positiva do perdão, a par do neuroticismo no sentido negativo, determina significativamente a felicidade dos participantes, na medida em que estes forem elevadamente sensíveis às circunstâncias pessoais e sociais implicadas.

Despontam, no entanto, ainda algumas limitações no nosso estudo. Na sua raiz profunda, a inexistência de medidas de avaliação da qualidade da relação interpessoal não permitiu estender a nossa análise a uma multiplicidade de factores que consubstanciam o grau de imediatez com que os participantes perdoam. O processo psicológico do perdão inscreve, de acordo com as investigações empreendidas pelo domínio psicossocial (McCullough, 2000; McCullough *et al.*, 1997, 1998, 2001) quatro ordens de factores que se encontram na sustentabilidade da capacidade de perdoar de acordo com a proximidade no grau de imediatez, a saber: os factores sociocognitivos (proximais), as características da ofensa interpessoal (moderadamente proximais) e os factores de relacionamento (moderadamente distais). Neste sentido, não tomamos em consideração esta diversidade de factores como enfoque de análise do contexto interpessoal no seio do qual se verificou uma situação de perdão no último mês. Por outro lado, os factores situacionais, cuja influência na capacidade para perdoar se afigura moderadamente proximal, não foram tidos em conta. Por exemplo, desconhecemos se na dificuldade ou na facilidade com que alguns participantes concederam ou não o perdão, estiveram presentes variáveis situacionais (e.g., um pedido de desculpa ou, até mesmo, confissões ou remorsos por parte da pessoa que produziu a ofensa). Na sua raiz profunda, os pedidos de desculpa afiguram-se como o mais importante antecedente do perdão (Exline, in Post & Neimark, 2008).

Partindo de um outro ângulo, não avaliamos as características da qualidade relacional, isto é, além da avaliação das associações dos traços de personalidade com a “força” positiva do perdão, não consideramos se o relacionamento interpessoal consubstanciava características de proximidade, intimidade, empenho e compromisso,

que à luz dos resultados sublinhados pelas investigações, aumentam a disposição para o perdão justamente pela desejabilidade em salvaguardar a relação (McCullough, 2000, 2001). A razão substancial que sustentou a acentuada preocupação em analisar as dimensões da personalidade e o traço de perdão, não obstante as pesquisas apontem a personalidade como uma variável distal no grau de imediatez da capacidade para perdoar, prende-se com a aplicabilidade de duas medidas que avaliam o perdão ao nível disposicional. Pensamos que, na centralidade de pesquisas erguidas no futuro, impõe-se a necessidade de sublinhar a importância das variáveis situacionais e dos factores de relacionamento, justamente porque ambos exercem uma maior proximidade no grau de imediatez do perdão.

Irrompe, ainda, uma outra limitação que se exprime pela não avaliação das variáveis psicológicas (traços de personalidade, perdoabilidade e felicidade) em função do estado civil. A raiz desta dificuldade que se impôs, ao longo do emergir do estudo, prendeu-se substancialmente pela natureza da amostra global, cuja desproporcionalidade numérica, por assim dizer, configurou os participantes de acordo com o seu estado civil. Não obstante, teria sido significativo tecer esta avaliação, posto que a essencialidade dos dados postos em evidência pelas emergentes investigações sobre a felicidade apontam, por exemplo, que as pessoas casadas apresentam níveis mais elevados de satisfação com a vida, comparativamente aos restantes estados civil (Seligman, 2006; Simões *et al.*, 2003; Vieira, 2007). Assim, se as ciências psicológicas contemporâneas permitiram que *a extraordinária arte de perdoar* se deixasse escapar, por assim dizer, dos manuais de filosofia e teologia para que encontrasse o seu justo lugar num horizonte que se afigura profundamente científico, com todo o rigor metodológico que isso implica, actualmente parece emergir um forte apelo por parte de todas as realidades e contextos humanos, particularmente profissionais, para que a “força” positiva do perdão, sustentada por um quadro consistente de dados científicos, “entre”, por assim dizer, nesses contextos como uma “resposta” autenticamente libertadora, no domínio do pessoal e do interpessoal, susceptível de conduzir ao *florescimento humano (flourishing)* e, deste modo, à felicidade genuína. De facto, impõe-se alguns vislumbres de que esta se afigure uma realidade tanto possível quanto inevitável. A indissociabilidade entre o perdão e a educação começa, actualmente, a ser defendida por autores portugueses no domínio da Psicologia da Educação. Barros (2002, 2004) exprime a profunda exigência de

---

conferirmos à “força” humana positiva do perdão a sua relevância pedagógica nos contextos educativos na intencionalidade de se construir uma autêntica pedagogia do perdão. Na sua realidade profunda, o seu pensamento consubstancia a insuficiência das ciências psicológicas colocarem o seu enfoque apenas no estudo do constructo do perdão ou nos factores que configuram a variabilidade da capacidade de perdoar. Despontam, mais do que nunca, a exigência de que o perdão interpessoal penetre em todos os domínios educativos, cujo propósito aponta para a construção e promoção de uma autêntica psicopedagogia da extraordinária “força” interior do perdão. De facto, talvez não tenha havido um outro momento histórico como este, em que os contextos e as identidades profissionais que consubstanciaram a nossa mostra, cuja raiz do seu agir humano e técnico assenta nas relações interpessoais, apelem ao estudo científico das “forças” positivas como “fontes” genuínas de felicidade. “This is a paradox of forgiving: As we reach out to the one hurt us, we are the ones who heal” (Enright, 2006, pp.75).





## **Bibliografia**



---

**Bibliografia**

- Affleck, G., Tennen, H., Croog, S., & Levine, S. (1987). Causal attributions. Perceived benefits and morbidity after heart attack: An 8 year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 29-35.
- Aletti, M. (2006). O perdão e a redefinição da identidade pessoal. In Giulianini, A. (2006). *A Capacidade de Perdoar- Implicações Psicológicas e Espirituais* (pp:7-11). Portugal: Paulus Editora.
- Al-Mabuk, R. H., Enright, R.D., & Cardis, P.A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents.. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, D. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of Hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Publications.
- Ashton, M. C., Paunonen, S. V., Helmes, E., & Jackson, D. N. (1998). Kin altruism, reciprocal altruism, and the big five personality factors. *Evolution and Human Behavior*, 19, 243-255.
- Azar, F., & Mullet, E. (2001). Interpersonal forgiveness among lebanese: A six-confession study. *International Journal Group Tensions*, 30, 161-181.
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences*, 39, 253-262.
- Barros de Oliveira, J.H. (2002). Perdão: Teoria e Avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, VI (2), 302-320.
- Barros de Oliveira, J.H. (2004). *Psicologia Positiva*. Portugal: Edições Asa.
- Barros de Oliveira, J.H. (2006). Felicidade e Perdão: Diferenças por sexo, idade e cultura. *Psicologia, Educação e Cultura*, X (2), 353-368.

- 
- Ben-Shahar, T. (2008). *Aprenda a ser feliz*. Lisboa-Portugal: Edições Asa.
- Berry, J. T., Worthington, E. L., Wade, N., G., Witvliet, C. V. O., & Keifer, R. (2005). Forgiveness, moral identity, and perceived justice in crime victims and their supporters. *Humboldt Journal of Social Relations*, 29, 136-162.
- Berry, J.W., Worthington, L. E. L. ,Jr, Parrott III, O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness:Development and construct validity of theTransgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF), *Personality and Social Psychology Bulletin* 27, 1277–1290.
- Berry, J.W., Worthington, E.L., Jr., Parrott, L., O'Connor, L.E., & Wade, N.G. (2005). Forgiveness, Vengeful Rumination, and Affective Traits. *Journal of Personality*, 73 (1), 183-225.
- Bohart, A., & Greening, T. (2001). Positive Psychology and Humanistic Psychology. *American Psychologist*, 56, 81-82.
- Bono, G., & McCullough, M. E. (2004). Religion, forgiveness and adjustment in older adulthood. In K. W. Schaie, N. Krause, & A. Booth (Eds.), *Religious influences on health and well-being in the elderly* (pp. 163-186). NY: Springer Publishing Co.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2006). *Forgiveness and well-being*. Coral Gables, FL: University of Miami.
- Boon, S.C., & Sulsky, L.M. (1997). Attributions of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy – capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 19-44.
- Brandura, A. (1997). *Self-efficacy: The practice of control*. San Francisco: Freeman.
- Brooks, C., & Toussaint, L. (2003). Rumination as a mediator of forgiveness and depression: Differences based on gender and state-trait levels of analysis. Paper presentation at the 2003 Scientific Findings about Forgiveness Conference,

- 
- sponsored by A Campaign for Forgiveness Research ([www.forgiving.org](http://www.forgiving.org)): Atlanta, Georgia.
- Brose, L. A., Rye, M. S., Lutz-Zois, C., & Ross, S. R. (2005). Forgiveness and personality traits. *Personality and Individual Differences*, 39, 35-46.
- Brown, R. P., & Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: further evidence for the validity of the tendency to forgive scale. *Personality and Individual Differences*, 38, 627-638.
- Brown, R.P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.
- Cambón, E. (2001). A Trindade Modelo Social. Portugal: Editora Cidade Nova.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.
- Casarjian, R. (2005). Perdonar, Una Decision Valiente que nos Traerá la Paz Interior. Barcelona-Espana: Ediciones Urano.
- Cohen, A. B., Malka, A., Rozin, P., & Chefras, L. (2006). Religion and unforgivable offenses. *Journal of Personality*, 74, 85-117.
- Corcuera, F.U. (2006). Do ressentimento ao perdão - Uma porta para a Felicidade. Portugal: Edições Lucerna.
- Costa, P. T Jr., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy. People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Costa, P. T Jr., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are Basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653-665.

- Costa, P. T Jr., & McCrae, R. R. (1994). Set like plaster? Evidence for the stability of adult personality. In T. F. Heatherton, & J. Weinberger (Eds.), *can personality change?* Washington, DC: APA.
- Costa, P. T Jr., & McCrae, R. R. (1990). *Personality in adulthood*. New York: Guildford Press.
- Cotroneo, M. (1982). The role of forgiveness in family therapy. In A. Gurman (Ed.), *Questions and answers in the practice of family therapy* (2nd Ed.). p. 241-244. New York: Brunner/Mazel.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.
- Coyle, C.T., & Enright, R. D. (1998). Forgiveness education with adult learners. In M. C. Smith & T. Pourchot (Eds), *Adult learning and development: Perspectives from educacional psychology. The educational psychology series* (pp. 219-238). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum associates.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir. A psicologia da experiencia óptima. Medidas para melhorar a qualidade de vida*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive Emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80,804-813.
- Darby, B., Schlenker, B. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 742-753.
- Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Beahavioral and Brain Sciences*, 28, 313-350.
- DiBlasio, F.A. (2000). Decision – based forgiveness treatment in cases of marital infidelity. *Psychoterapy*, 37, 149-158.

- 
- Diener, E. (1999). Introduction to the special section on the structure of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 803-804.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, n°3, 542-575.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, or positive versus negative affect. In F. Strack (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*. Oxford: Pergamon Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a US national probability sample. *Journal of Research in Personality*, 26, 205-215.
- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the Very Wealthy. *Social Indicators Research*, 16, 263-274.
- Diener, E. & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, Vol 17, (pp. 304-324). New York, New York: Springer.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp.63-73). New York: Oxford University Press.



- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.
- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1986). A new pan cultural facial expression of emotion. *Motivation and Emotion*, 10(2), 1986.
- Ekman, P. (1989). The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion. In H. Wagner & A. Manstead (Eds.), *Handbook of psychophysiology: emotion an social behavior* (pp. 143-164) New York: Wiley.
- Emmons, R. A. (2000). Personality and Forgiveness. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 156-175). New York: Guildford.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.
- Enright, R. D. & Coyle, C.T. (1998). Reserching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E.L. Worthington, Jr. (Ed), *Dimensions of Forgiveness: Psychological research and Theological perspectives* (pp.139-161).Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- Enright, R. D. (2006). Forgiveness is a choise: A Step-by-Step process for resolving anger and restoring hope. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D. (2008). O poder do perdão. Portugal: Estrela Polar Editora.
- Enright, R. D., Santos, M. J. & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of adolescence*, 12, 95-100.

- Enright, R.D., & Coyle, C.T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E.L. Worthington Jr. (Eds.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and Theological Perspectives* (pp.139-161). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Enright, R.D., & Fitzgibbons, R.P. (2000). *Helping Clients Forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R.D., & North, J. (Eds.). (1998). *Exploring forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Enright, R.D., & The Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (vol.1; pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Enright, R.D., & The Human Development Study Group (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity? *Human Development*, 37, 63-80.
- Enright, R.D., & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: On Forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R.D., & Zell, R. (1989). Problems encountered when we forgive one another. *Journal of Psychology and Christianity*, 8, 52-60.
- Enright, R.D., Eastin, D.L., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freedman, S. (1992). Interpersonal forgiveness within helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values*, 36, 84-103.
- Enright, R.D., Gassin, E.A., & Wu, C. (1992). Forgiveness: A development view. *Journal of Moral Education*, 21, 99-114.

- 
- Enright, R.D., Santos, M.J., & Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of adolescence*, 12, 99-110.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 894-912.
- Exline, J. J., Worthington, E. L., Jr., Hill, P., & McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and Justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 337-348.
- Fincham, F. D., Paleari, G., & Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions and empathy. *Personal Relationships*, 9, 27-37.
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81.
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 956-974.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotional uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Flanigan, B.J. (1987). Shame and forgiving in alcoholism. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4, 181-195.
- Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: is acting extraverted as 'good' as being extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1409-1422.
- Fowler, R.D., Seligman, M.E.P., & Koocher, G.P. (1999). The APA 1998 Annual Report. *American Psychologist*, 54 (8), 537-568.
- Frankl, V. (2004). El Hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder Editorial.

- Fredrickson, B. L. & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Positive Emotions. In C. R. Snyder & S. J. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B.L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought – action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19 (3), 313-332.
- Fredrikson, B. L., & Braning, C. (2000). Positive emotions. In T. J. Mayne & G. A. Bonnano (Eds.), *Emotions: current issues and future directions* (pp. 123-151). New York: Guildford Press.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Girard M., & Mullet, E. (1997). Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults, and elderly people. *Journal of Adult Development*, 4, 209-220.
- Giulani, A. (2006). A Capacidade de Perdoar- Implicações Psicológicas e Espirituais. Portugal: Paulus Editora.
- Gonzales, M. H., Haugen J. A., & Manning, D. J. (1994). Victims as “narrative critics.” Factors influencing rejoinders and evaluative responses to offenders accounts. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 691-704.

- Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a synthesized model of recovery from a marital betrayal. *American Journal of family therapy*, 31, 179-199.
- Gorsuch, R.L., & Hao, J.Y. (1993). Forgiveness: An exploratory factor analysis and its relationships to religious variables. *Review of Religious Research*, 34, 333-347.
- Graziano, L. D. (2005). A Felicidade Revisitada: Um estudo sobre Bem-Estar Subjectivo na visão da Psicologia Positiva. Dissertação de Doutorado em Psicologia- área de concentração. Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano. Instituto de Psicologia. Universidade de São Paulo. Brasil.
- Greenberg, M. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1262-1296.
- Hargrave, T.D., & Sell, J.N. (1997). The development of forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 41-64.
- Helb, J.H., & Enright, R.D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30, 658-667.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24, 240-244.
- Isen, A. M. (1990). The influence of positive and negative affect on organization: some implications for development. In N. L. Stein, B. Leventhal & T. Trabasso (Eds.), *Psychological and biological approaches to emotion* (pp. 75-94). New York: Erlbaum.
- Isen, A. M. (2000). Positive affect and decision making. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 417-435). New York: Guilford.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowichi, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.

- 
- Isen, A. M., Roenzweig, A. S. & Young, M. J. (1991). The influence of positive affect on clinical problem solving. *Medical Decision Making*, 11, 221-227.
- Izard, C. E. (1993). Organizacional and motivacional functions of discrete emotions. In M. Lewis (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 631-641). New York: Guildford Press.
- John, O. P. (1990). The big five-factor taxonomy: Dimensions of personality in natural language and in questionnaires. In L. A. Pervins (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 66-100).
- Kaminer, D., Stein, D. J., Mbanga, I., & Zungu-Dirwayi, N. (2000). Forgiveness: Toward an integration of theoretical models. *Psychiatry*, 63, 344-357.
- Kaminer, D., Stein, D.J., Mbanga, I., & Zungu-Dirwayi, N. (2001). The truth and reconciliation Commission in South Africa: Relation to psychiatric status and forgiveness among survivors of human rights abuses. *British Journal of Psychiatry*, 178, 373-377.
- Kanz, J.E. (2000). How do people conceptualize and use forgiveness? The Forgiveness Attitudes Questionnaire. *Counseling and Values*, 44, 174-188.
- Kaplan, B. H. (1992). Social health and the forgiving heart: The type B story. *Journal of Behavior Medicine*, 15, 3-14.
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2004). Back to caring after being hurt: the role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34, 207-227.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011-1026.
- Kearns, J.N., & Fincham, F.D. (2004). A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 838-855.
- Keshavjee, S. (2005). O rei, o sábio e o bobo. Portugal: Temas & Debates – Actividades Editoriais, Lda.

- 
- Lacerda, M.P. (2006). *A Virtude do Perdão*. Brasil: Editora Vozes.
- Lacey, H. P., Smith, D. M., & Ubel, P. A. (2006). Hope I Die Before I Get Old. *Journal of Happiness Studies*, 7 (2), 167-182.
- Lafitte, J. (1998). *O perdão transfigurado*. Lisboa: Divisão Editorial Instituto Piaget.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2003). A change of heart: cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26, 373-393.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. London: Penguin Press.
- Lazarus, R. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14 (2), 93-109.
- Lima, M. P., & Albuquerque, I. (2007). Personalidade e Bem-Estar Subjectivo: Uma abordagem com os projectos pessoais. In *O Portal dos Psicólogos* (referência electrónica: [http:// www.psicologia.com.pt](http://www.psicologia.com.pt)). Documento produzido em 15/10/2007.
- Lima, M. P. & Simões, A. (2000). *NEO PI-R: Manual profissional*. Lisboa: CEGOC.
- Lima, M. P. & Simões, A. (1995). Inventário de Personalidade NEO-PI-R, in Almeida, L. S. et al, *Provas psicológicas em Portugal*, Braga, APPORT, 133-150.
- Lin, W. (2001). *Forgiveness as an Educational Goal within a Drug Rehabilitation Center*. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison.
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 452-468.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Re-examining adaptation and the setpoint model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527-539.

- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 452-468.
- Luskin, F. (2002). O Poder do Perdão. Brasil: Editora Novo Paradigma.
- Luskin, F. M., & Thoresen, C. E. (1999). *The psychosocial effects of forgiveness training in young adults*. Unpublished manuscript, Stanford University, Stanford, CA.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Mahoney, A., Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2005). When the sacred is violated: Desecration as a unique challenge to forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 57-71). New York: Routledge.
- Maltby, J., Day, L., & Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: interpreting the relationship using an adptational-continnum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 37, 1629-1641.
- Martins, M.H.V. (2005). Contribuições Para a Análise de Crianças e Jovens em Situações de Risco – Resiliência e Desenvolvimento. Dissertação de Doutorado em Psicologia da Educação. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. Universidade do Algarve: Faro.
- Mastekaasa, A. (1994). Marital Status, distress and well-being. *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 183-206.
- Matthieu, R. (2005). Em Defesa da Felicidade. Portugal: Editora Pergaminho.
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivacional dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology bolletin*, 28, 1556-1573.



- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1556-1573.
- McCullough, M. E., Bono, G. B., & Root, L. M. (2005). Religion and forgiveness. In R. Paloutzian & C. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 394-411). New York: Guilford.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Mooney, C. N. (2003). Narcissists as "victims": the role of narcissism in the perception of transgressions. *Personality and Social Bulletin*, 29, 885-893.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T., & Rachal, K. C. (2000). What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 65-88). New York: Guilford.
- McCullough, M. E.; Bono, G. (2006). Positive responses to benefits and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: an international quarterly*, 20,nº2, 1-10.
- McCullough, M.E. (2000). Forgiveness as Human Strength: Theory, Measurement, and Links to Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-45.
- McCullough, M.E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.
- McCullough, M.E., & Witvliet, C.V.O. (2001). The Psychology of Forgiveness. In C.R. Snyder and S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 446-458). New York: Oxford.
- McCullough, M.E., & Worthington, E.L., Jr. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1141-1164.

- 
- McCullough, M.E., Bellah, G.C., Kilpatrick, S.D., & Johnson, J.L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big-five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610.
- McCullough, M.E., Pargament, K.I., & Thoresen, C.E. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, & C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice*. New York: Guilford Press.
- McCullough, M.E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L.Jr., Brown, S.W., & Hight, T.L. (1998). Interpersonal Forgiving In Close Relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McCullough, M.E., Sandage, S.J., & Worthington, E.L., Jr. (1997b). *To Forgive is Human: How to put your past in the past*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., Jr., & Rachal, K.C. (1997a). Interpersonal Forgiving In Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McCullough, M. E., & Snyder, C., R. (2000). Classical source of human strength: Revisiting and old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 1-10.
- Monbourquette, J. (2004). *A Arte de Perdoar*. Portugal : Edições Paulinas.
- Mroczec, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative effect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Mullet, E., Azar, F., Vinsonneau, G., & Girard, M. (1998). O que é que sabemos do perdão. *Psicologia, Educação e Cultura*, 2, 281-294.

- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., & Neto, F. (2003). Religious involvement and the forgiving personality, *Journal of Personality* 71, pp. 1–19.
- Mullet, E., Girard, M., Chiaramello, S., Mesnil, M., Neto, F. (2004). O Desenvolvimento do Perdão. *Psicologia, Educação e Cultura*, VIII (2), 459-475.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., & Girard, M. (1998). “Forgiveness:” Factor structure in a sample of young, middle-age, and elderly adults. *European Psychology*, 3, 289-297.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Neto, F., Ferreira, A., V., & Pinto, M. d. C. (2006). Perdão aos outros, perdão de Deus e religiosidade em adolescentes. *Psicologia, Educação e Cultura*, X (2), 387-406.
- Neto, F. (1999). Satisfação com a vida e características da personalidade. *Psychologica*, 22, 55-70.
- Neto, F., & Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, 18, 15-30.
- Nolen-Hoeksema, S. & Rusting, C. (1999). Gender differences in well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Foundations of hedonic psychology: Scientific perspectives on enjoyment and suffering*.(pp. 330-352). New York: Russell Sage Foundation.
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62, 499-508.
- North, J. (1998). The “ideal” of forgiveness: A philosopher’s exploration. In R.D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp.15–45). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Ohbuchi, K., Kameda, M., & Agarie, N. (1989). Apology as aggression control: Its role in mediating appraisal of and responses to harm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 219-227.

- Osterndorf, C. (2000). Effects of a forgiveness education intervention with adult children of alcoholics. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin- Madison.
- Pargament, K.L., & Rye, M.S. (1998). Forgiveness as a method of religious coping. In E.L. Worthington, Jr. (Eds.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and Theological perspectives* (pp. 59-78). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1299-1306.
- Peterson, C. (2006). A Primer in positive psychology. Oxford University Press. New York.
- Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive Psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14 (2), 143-147.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Pingleton, J.P. (1989). The role and function of forgiveness in the psychotherapeutic process. *Journal of Psychology and Theology*, 17, 27-35.
- Poloma, M. M., & Gallup, G. H. (1991). Unless you forgive others: Prayer and forgiveness. In M. M. Poloma & G. H. Gallup (Eds.), *Varieties of prayer* (pp. 85-106). Philadelphia: Trinity Press.
- Post, S, & Neimark, J. (2008). Porque acontecem coisas boas às pessoas boas. Lisboa: Sinais de fogo – publicações, lda.
- Prather, H. (2007). Viva neste mundo e seja feliz. Lisboa: Editora Pergaminho.
- Prada, E. C. (2005). Psicologia Positiva & Emociones Positivas. Referencia Electrónica: [http:// www.Psicologia-Positiva.com/](http://www.Psicologia-Positiva.com/) Psicologiapos.pdf. ( acedido a 12 de Março de 2007, às 10 horas e 40 minutos).

- Quivy e Luc Van Campenhoudt. (1998). Manual de investigação em ciências sociais, Lisboa: Gradiva.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Roberts, R.C. (1995). Forgivingness, *American Philosophical Quarterly* 32, 289–306.
- Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 53–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Rye, M. S., Loiloiacano, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20, 260-277.
- Rye, M.S., Pargament, K.I., Ali, A., Beck, G.L., Dorff, E.N., Hallisey, C., Narayanan, V., & Williams, J.G. (2000). Religious perspectives on forgiveness. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, & C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* (pp. 17-40). New York: Guilford Press.
- Sears, D. O. (1983). The person-positivity bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 233-250.
- Segertrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1646-1655.
- Seligman, M. E. P. (2006). La Auténtica Felicidad. Barcelona – Espana: Ediciones B – Vergara.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

- Seligman, M.E.P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology in progress. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Seligman, M. E. P. (1990). Aprenda optimismo. Barcelona: Grijalbo.
- Sheldon, K.M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia, Ano XXVI* (3), 503-515.
- Simões, A. (1993). São os homens mais agressivos que as mulheres? *Revista Portuguesa de Pedagogia, Ano XXVII*(N.º 3), 387-404.
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. d. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M. & Oliveira, A. L. (2000). O bem-estar subjectivo: estado actual dos conhecimentos. *Psicologia Educação e Cultura, IV*(2), 243-279.
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. d. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M. & Oliveira, A. L. (2001). O bem-estar subjectivo dos idosos: factores sociodemográficos e de personalidade. In A. Simões, A. L. Oliveira, C. M. C. Vieira, L. Alcoforado, M. P. Lima e M. F. d. F. G. Gaspar (Eds.), *Modelos e práticas em educação de adultos – Actas das II Jornadas* (pp. 301-320). Coimbra: NAPFA.
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. d. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M. & Oliveira, A. L. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: um estudo transversal. *Psychologica*, 37(1), 5-30.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Handbook of positive psychology. New York: Oxford.
- Symington, S. H., Walker, D. F., & Gorsuch, R. L. (2002). The relationship of forgiveness and reconciliation to five and sixteen factors of personality. *Journal of psychology and Christianity*, 21, 141-150.

- 
- Sugimoto, N. (1997). A Japan-U.S. comparison of apology styles. *Communication Research, 24*, 349-369.
- Subkoviak, M.J., Enright, R.D., Wu, C., Gassin, E.A., Freedman, S., Olson, L.M., & Sarinopoulos, I.C. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence, 18*, 641-655.
- Takaku, S. (2001). The effects of apology and perspective taking on interpersonal forgiveness: A dissonance-attribution model of interpersonal forgiveness. *Journal of Social Psychology, 141*, 494-508.
- Tangney, J., Miller, R., Flicker, L., & Barlow, D. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotion? *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1256-1269.
- Taylor, E.I. (2001) Positive Psychology and Humanistic Psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology, 41*, 13-29.
- Thibaut, J. W., & Kelly, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- Thoresen, C. E., Luskin, F., & Harris, A. H. S. (1998). Science and forgiveness interventions: Reflections and recommendations. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 163-192). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*, 313-359.
- Toussaint, L.L., Williams, D.R., Musick, M.A., & Everson, S.A. (2001). Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development, 8*, 249-257.

- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46, 35-57.
- Tsang, J., McCullough, M. E., & Fincham, F. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical psychology*, 25, 448-472.
- Vandenplas-Holper, C. (2000). Desenvolvimento Psicológico na Idade Adulta e durante a Velhice (Maturidade e Sabedoria). Portugal: Edições.
- Vazquez, C., Hernangómez, L., & Hervás, G. (2004). Longevidad y emociones positivas. In L. Salvador-Carulla, A. Cano, & J.R. Cano (Eds.), *Longevidad: Un tratado integral sobre a promoción de la salud en la segunda mitad de la vida*, pp.752-761. Madrid: Panamericana.
- Vieira, L. S. G. (2007). A Realização Pessoal na Relação Pedagógica. Estudo do Bem-Estar Subjectivo de professores dos 2º e 3º ciclos do ensino básico e do ensino secundário. Dissertação de Doutoramento em Psicologia da Educação. Faculdade de Ciencias Humanas e Sociais. Universidade do Algarve.
- Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Weiner, B., Graham, S., Peter, O., & Zmuidinas, M. (1991). Public confession and forgiveness. *Journal of Personality*, 51, 281-312.
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E. & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychology Sciences*, 12, 117-123.
- Worchel, S., & Shelbiske, W. (1995). *Psicologia, Fundamentos y aplicaciones*. Madrid: Prentice Hall.



- 
- Worthington, E. L. (2001). Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving. New York: Crown Publishers.
- Worthington, E. L., & DiBlasio, F. A. (1990). Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship. *Psychotherapy*, 27, 219-233.
- Worthington, E. L., JR., & Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 358–415.
- Worthington, E. L., Jr., Kurusu, T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S., & Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: A lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28, 3-20.
- Worthington, E. L., Jr., Sandage, S. J., & Berry, J. W. (2000). Group interventions to promote forgiveness: What researchers and clinicians ought to know. In M. E. McCullough, K. Pargament, & C. Thoreson (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 228–253). New York: Guilford Press.
- Worthington, E. L., Jr., & Scherer, M. (2004). Forgiveness as an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385-405.



## **Anexos**